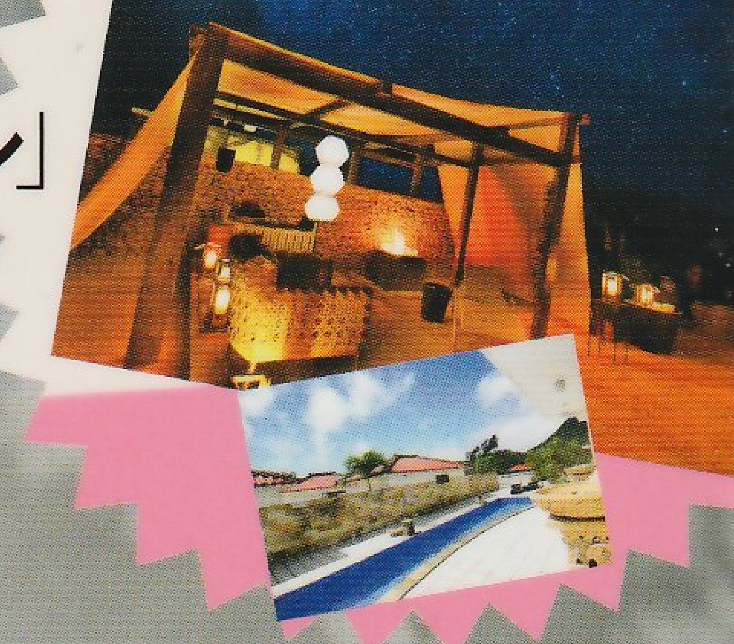
# 姉 お姉さんアゲハ ageha

**9月号** 偶数月7日発売
2017年8月7日発売

石垣島グランピングリゾート「ヨーカブシ」
1泊2日宿泊券が抽選で当たる!!



ギャルでもない！おばさんでもない！
**25歳以上のお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥**

8月→9月に買い足す服を計画しておけば
おしゃれがうまくいく♡
**モノトーン派 カラー派 で考える**
**1week着回し計画！**

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
**お姉さん新聞♥**
プチプラコスメ名品展／他人事じゃない！
ぎっくり先生／おらが村のうまいもん自慢／
不倫&浮気事件簿／すぐ小顔になれる施術4

「鼻がテカる」「目の下がカピカピ」
「毛穴ぱっくり」そんな
ベースメイクのヨレをすべて解消♥
残暑対応!! **お姉さん式**
**ベースメイク**
**最強伝説!!**

顔の筋トレ、マッサージ、
美顔器ケア、たるみ対策で♥
**もっともっと**
**小顔になりたい！**

お姉さん19人の
セルフメイク！
濃すぎるのはもう嫌だけど、
ただのナチュラルとも違う!!
**姉世代の正しい**
**アイメイク♥**

**夏の終わりの**
**インスタ特訓合宿**

コンプレックス解消
SNAP♡

# ダサい自分じゃ人生楽しめない!!

## だから私たちは、努力をあきらめない♡

夜から昼へ、夜から夜へ
**アラサーちょうちょ転職マニュアル**

基本のアレンジから顔型別小顔になれる
ポニー、アップ、ハーフアップまで♥
**#hair #arrange BOOK**

自力美容じゃどうにもならない
肌悩みは美肌治療で解決♥
**美肌戦隊、ビューティ5レンジャー!!**

＼どこより早い!?／
2017年版 **仮装でもホムパでも楽しめる**
**ハロウィンのすすめ♡**
魔女と黒猫
美女と野獣
姉魂
伝説の6つ子
ブルゾンたかこ



老けない！
太らない！
たるまない！
筋肉美を誇るお姉さんが
鍛え上げた肉体とスタイル維持の秘訣を披露★
**筋活祭り♡**
～男は裏切るけど
鍛えた筋肉は裏切らない～

お姉さんアゲハ 9月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! 25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

今年はフォトジェニックなコスプレしましょ♡

# sugar&JEWELS Halloween 2017

＃ハロウィン女子会　＃仮装パーティー　＃コスプレイベント



人とかぶりたくないならシュガーのコスプレ！

いよいよハロウィンの季節がやってきた！今年はIG映え間違いなしの個性的でかわいいコスプレがシュガー＆ジュエルズから勢揃い！小物やメイクにこだわって今年も思い出に残るハロウィンにしちゃおう♡

Photos : Nobuyuki Sasaki
Hair&Make : Maruyama&Yamamoto
Models : Sayaka Araki,Rina Sakurai,
Kanae Sugiyama,Yuuka Obara,

2017年のPOINT

**小物にこだわる**

衣裳のクオリティにこだわるのはもちろん、靴やアクセなど小物にもこだわると完成度がグンとUP。

**撮る場所にこだわる**

今年は撮影場所にこだわってさらにIG映えを意識しよう！せっかくのメイクもちゃんと映るようにライトもあると◎

**メイクにこだわる**

１年に一度だし、いつもはしないようなメイクに挑戦しちゃおう！リップの色１つで印象が変わるから楽しいね！

リトルブラックコスプレセット（ワンピース / キセル / グローブ）¥7,389/
ティアラ ¥2,838/ イヤリング ¥2,500/ すべて sugar&JEWELS




ブラックドレスに赤いリップを ON して あの映画のワンシーンを再現。モノクロ撮影したら雰囲気抜群◎ リトルブラックコスプレセット（ワンピース / キセル / グローブ）¥7,389/ ティアラ ¥2,838 / すべて sugar&JEWELS

## #01 *Halloween style*
## 永遠のスター女優

- ✔ 大人かっこいい
- ✔ ブラック / モノトーン
- ✔ 映画のワンシーン




## #02 *Halloween style*
## ピンナップガール

- ✔ 大人セクシー
- ✔ 赤リップは絶対
- ✔ かき上げヘアー






ふんわり揺れるプリーツスカートのホルターワンピは赤リップ&かきあげヘアで、色気全開に着こなして♡ ピンナップガールコスプレセット（ワンピース）¥6,463/ブロンズウィッグ¥3,685 すべて sugar&JEWELS

## #03 ピンクポリス

*Halloween style*

- ✔ かわいい＆派手
- ✔ ドーリーメイク
- ✔ ブロンズウィッグで雰囲気◎

みんな大好きなピンクとキラキラで
ハッピーハロウィン♡






**ピンクのリップにブロンズウィッグでお人形さんみたいなポリスに変身♡**
ピンクポリスコスプレセット（トップス／スカート／ネクタイ／ベルト／手錠／ピストルiphoneケース）¥7,389/ ブロンズウィッグ ¥4,611/ ハートサングラス ¥600/ パンプス ¥7,000 すべて sugar&JEWELS

## #04 ピンク特攻隊

*Halloween style*

- ✔ みんなで着るとインパクト大！
- ✔ がっつり強めメイク
- ✔ 足元はヒールで！

ピンクの特攻服でかわいいけど
かっこいい強めな女。







**桜の刺繍がされた気合の入った特攻服！** ピンク特攻服セット(ジャケット/ボトム/ベルト)¥8,315/チューブトップ¥1,833/パンプス¥7,000 すべてsugar

# #05 Halloween style ブラッドタイプトレーナー

- A型B型O型AB型
- うさ耳&チュチュでかわいく
- パリピ小物でテンション UP



今年はどんなアレンジして着ようかな♡

LOVE!

去年からバージョンアップした血液型トレーナー。今年は小物で遊びを加えて。ブラッドタイプトレーナー¥4,611/ハートサングラス¥1,111/チュチュパニエ¥1,111 すべてsugar&JEWELS



# #06 Halloween style ヤンキーガールズ

- グローブで強め演出
- NOT 露出で大人ハロウィン
- あえてのナチュラルメイク

HAPPY HALLOWEEN



クールに見えるけど襟のビジューで女らしさも忘れない

ディティールにこだわったロングのセーラー服はピンクのグローブがポイント♡ スケバンコスプレセット(トップス/スカート/リボン/グローブ)¥6,463/バッグ ¥3,685/ すべてsugar&JEWELS






## NOVELTY 8.7 MON~

コスプレセットをお買い上げの方全員にゾンビチョーカーをプレゼント♡今年のコスプレにコーデしてね♡

※なくなり次第終了とさせていただきます



お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

# アラサー女子のたしなみ♥

[第19回]
クイーンズスリム HMB

色々な変化が訪れるお姉さん世代。ある程度好き勝手に生活してても大丈夫だった若い頃と違って、身体のことを考えたものを摂取していくのが賢い姉の生き方✧ 今月は体内からサポートしてくれるサプリをご紹介します♥

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi




**メリハリボディへ導いてくれる♥**
食事制限で行うダイエットだと、胸やお尻もヤセちゃうし筋肉も落ちて代謝が悪くなる💧 不健康なダイエットにストップをかけてくれる、新発想のダイエットサプリです♥ クイーンズスリム HMB ¥8,640（定期コースの場合、初回のみ500円。2回目以降は¥6,480）※4カ月以上継続時のみ、定期コース加入可。30日返金保証付き。

## ただヤセるだけじゃない キレイな身体をサポート✧

### ダイエット＝体重を落とすということだけじゃない!

今まで、私たちにとってダイエットというのは〝体重を落とすもの〟〝ただヤセられればいい!〟という感覚だったけど、最近はちょっと変わりつつあるみたい✧ 世間はもちろん、お姉さんたちの間でも筋活ブームが起こって、理想のボディラインを作るためには、筋肉が重要という認識にシフト♥ やみくもにジムに通ったり走ったりするだけじゃなく、パーソナルトレーニングに通って筋肉に関する知識を蓄えつつボディラインを絞っていくコがたくさん✧

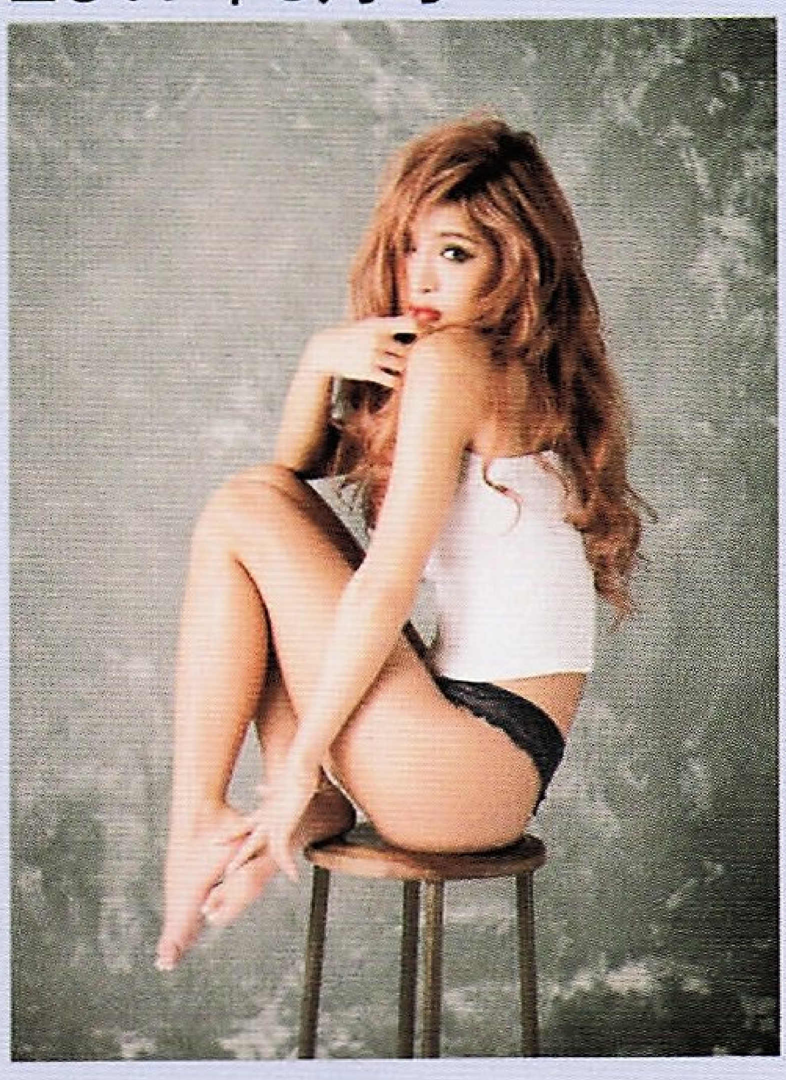
元々筋肉をつけるためにはプロテインが主流だったけど、HMBという成分はプロテインより効率的に筋力アップをサポートしてくれると話題に! プロテインは味がおいしくなかったり、粉っぽさがあったりと飲みにくいことが多いうえにシェイカーの洗浄も面倒💧 そして何より高カロリー!! きちんと運動を続けないと逆に太ってしまうことも💧 クイーンズスリムHMBはサプリなので簡単に飲めるし、1日あたり4.72キロカロリーと、とっても低カロリー! お手軽かつ効率的に摂取できます★ しかも、セラミドやビタミンB群、スーパーフードなど美容のことを考えられた成分も凝縮されたマルチサプリ✧

美しく女性らしい筋肉をつけるため、日常に少しの運動とクイーンズスリムHMBをぜひ取り入れてみて♥

# 姉ageha

お姉さんアゲハ ageha

2017年9月号



COVER STAFF

**PHOTO**_Nobuyuki Sasaki
**MODEL**_Yuuka Obara
**HAIR**_Chiharu Koya
**STYLING**_Mizuki Nakano
**DESIGN**_Mutsumi Sawada

**CLOTHES**
キャミソール¥3,900／BARAK 渋谷109店　ショーツ¥2,300／AMPHI(ワコール)　バングル¥1,100／Osewaya(お世話や)



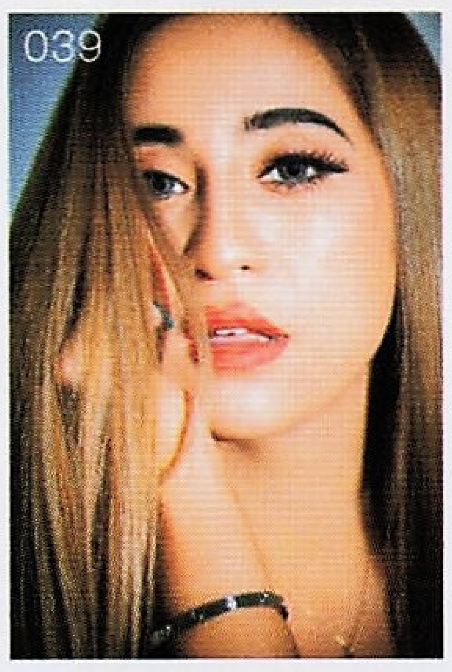

006


031

# CONTENTS




077


039


062



※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

濃すぎるメイクはもう嫌だけど、
ただナチュラルにするのとは違う私たちの最新トレンドを発表!!

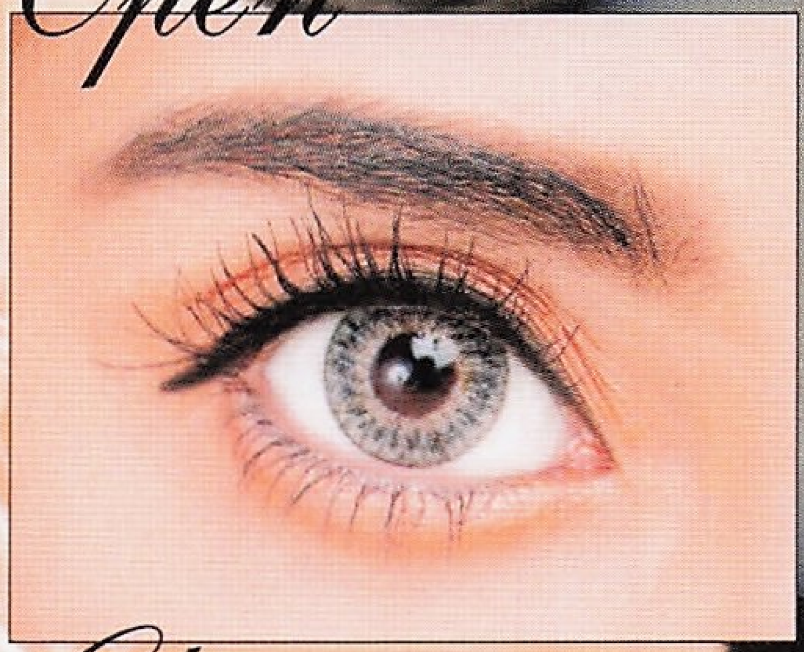
# 姉世代の正しいアイメイク♥

25～40歳までのお姉さん19人のセルフメイク♥

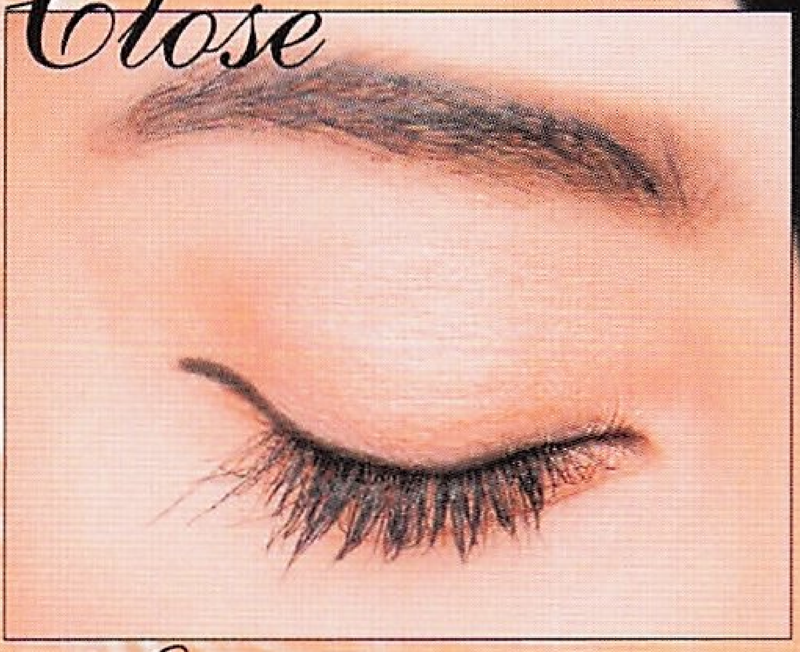
バチバチに盛っていた時代は終わり、引き算したいけどただ薄くするだけじゃ物足りない…そんな微妙な年頃の私たちが普段しているアイメイクをお披露目✧ 普段メイクの参考になれば嬉しいです

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

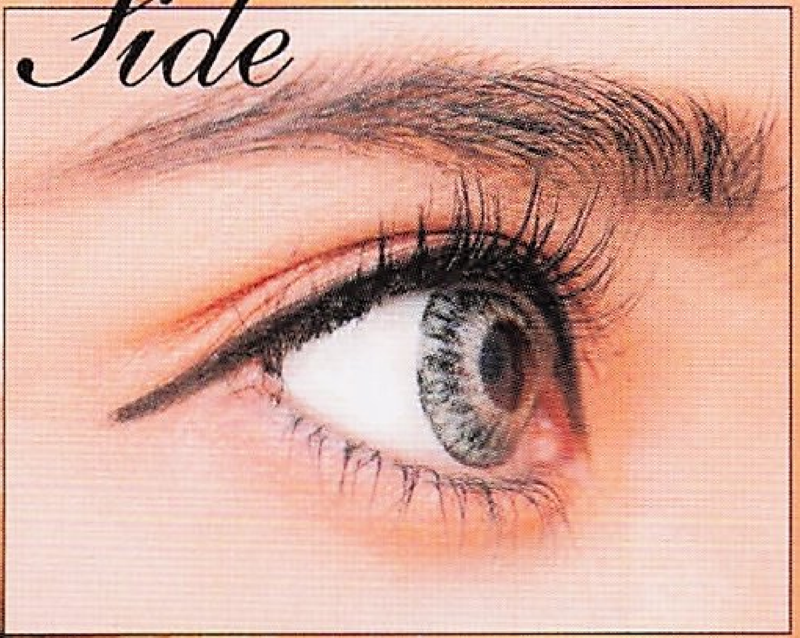
Open



Close

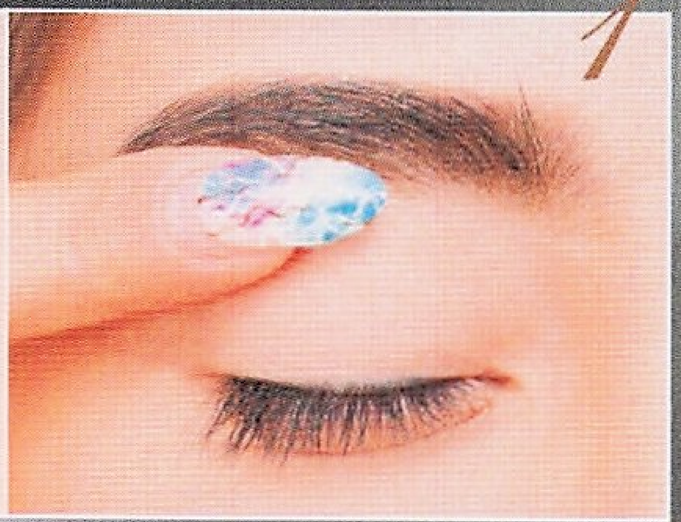


Side



## EYE MAKE PROCESS

### 1



眉下中心にハイライト✧

アイホール全体に入れつつ、眉下多めにのせてる 肌馴染みのいい色だから、自然とメリハリが出るよ♥ 指でラフにON

M･A･C スキンフィニッシュ ビーミングブラッシュ

### 2

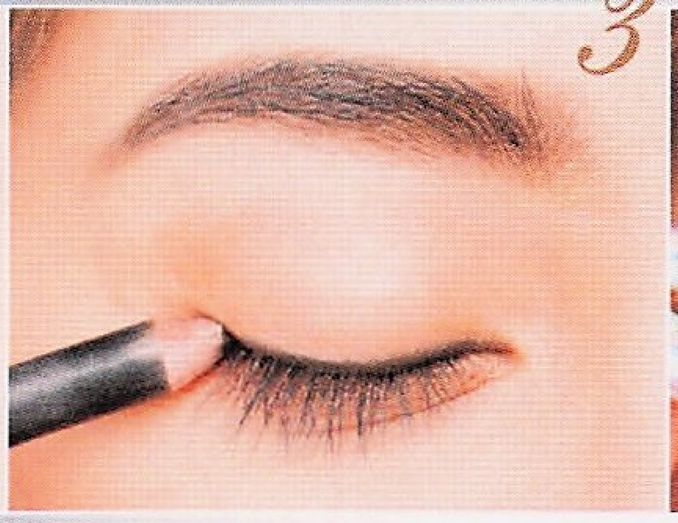


上下に薄いブラウンをON♥

アイホール全体と下まぶたにブラウンシャドーをのせるよ。上下をぐるっと囲む感じで、ムラにならないように馴染ませる

NARS デュオアイシャドー3067

### 3

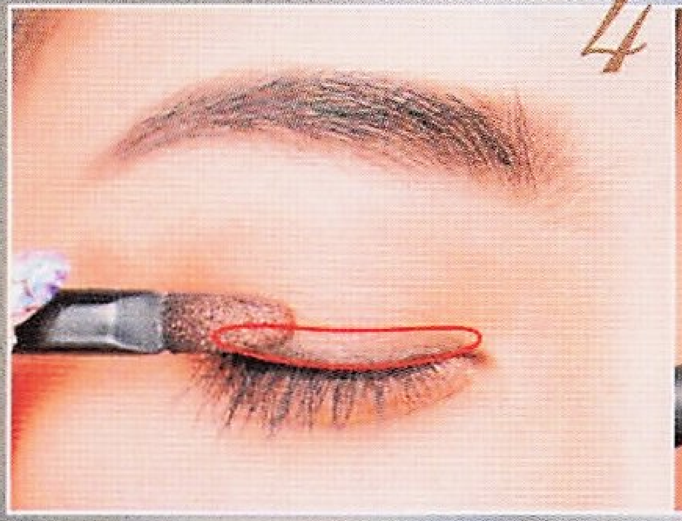


上だけラインを描いておく

あとからリキッドを重ねてボカすから、ペンシルラインは全体的に気持ち太めに描いておくよ 目のキワにササッと引く♥

シャネル ル クレイヨン コール61

### 4



アイラインをボカす♥

濃いほうのブラウンシャドーで、ペンシルで描いたラインをボカす キワに、なるべく細くなるように意識しながらのせてるよ✧

NARS デュオアイシャドー3067

### 5



リキッドライナーを重ねる

目のキワに引いたペンシルラインの上をなぞるように描いていく♥ 目尻だけ軽くピッとハネる感じで、気持ち長めに描くのがポイント!

K-パレット リアルラスティングアイライナー 24h WP BB

### 6



ビューラー前にマスカラ

マスカラを上下のまつげに塗るよ 最初にマスカラを塗ってからホットビューラーしたほうが、まつげがキレイに上がるの✧

メイベリン ボリュームエクスプレス ハイパーカールWP BK

### 7



自然なカールを作る★

上まつげにだけホットビューラーをあてて、マスカラのダマを取りつつふんわりカールさせるよ。下まつげはそのままでOK

Me-up TL324ホットビューラー

### 8



インラインは上だけ埋める

最後に上のインラインを埋めたら完成★ 自まつげのときは黒いラインだと強くなりすぎるから、ブラウンと黒の中間色が◎。

K-パレット リアルラスティングアイライナー 24h WP BB



濃くも薄くもないアイメイクはビターなラインがポイント✧

荒木さやか
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

# 荒木さやかは
# アイラインを短めにしてまつげとのバランスを考えたEye Make♥

自まつげを伸ばすため、一時的にまつエクお休み中✧ 自まつげだと必然的に目元が薄くなるから、アイラインをいつもより短めにしてバランス良く♥

### TOPICS♥

**人生初のキャンプをやってみたい♥**

やったことないから、秋になったらキャンプしてみたいな♥ でも秋が来ると花粉症になるから、実際はイビサに戻っちゃうと思う

### カラコンはコレ♥

**EYEDECO 1DAY**
**グラムグレー**

基本、明るめのカラコンが好き♥ あと1dayじゃなきゃ無理！ 清潔感が全然違うから



# 桜井莉菜は今までもこの先も「濃く丁寧に」を心がけたEye Make♥

桜井莉菜
専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし

目の形はそのままに大きさだけを拡大させる職人技✧

自分の目の形を完全に無視して無理やりタレ目にしたりネコ目にしようとすると、どうしても汚くなりがちだから、目の形は変えないのが信条♥

**カラコンはコレ♥**

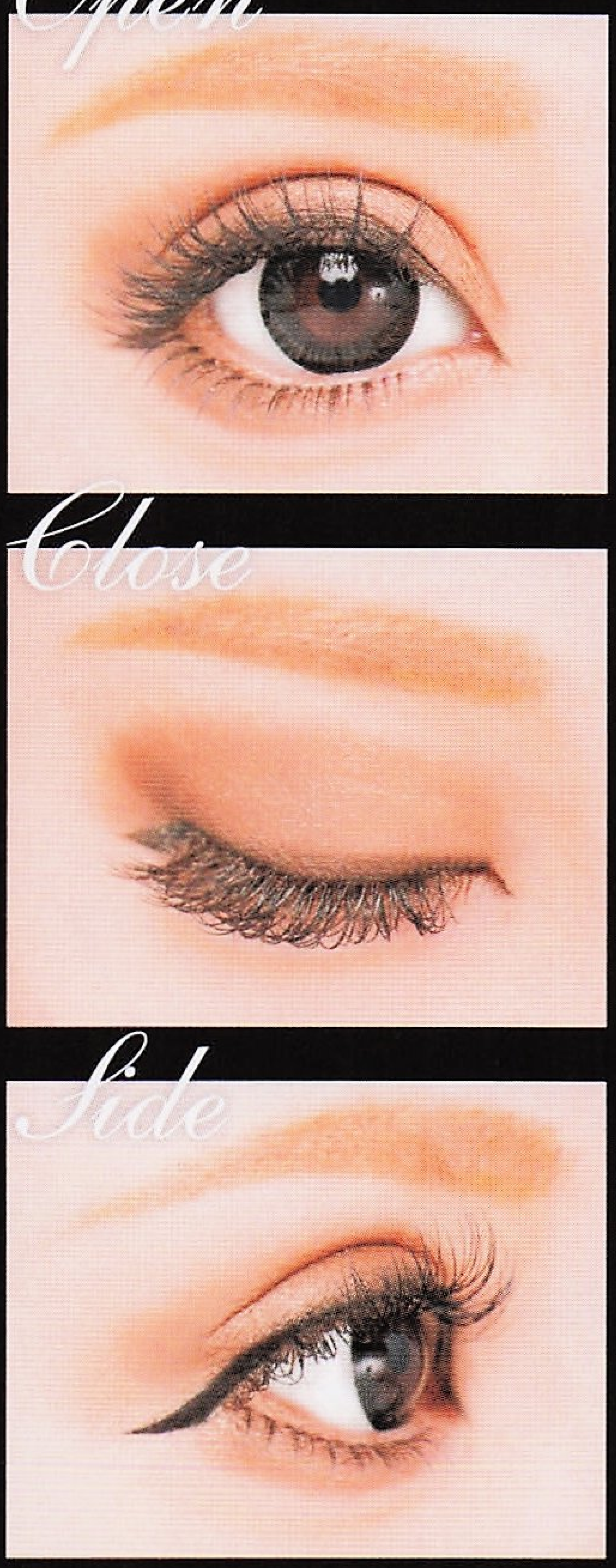
tutti Vanity Richブラック

黒コンに興味があって挑戦♥ 普段は瞳と髪の色を合わせるように意識してるから新鮮！

**TOPICS♥**

**まつエクは上だけつけてるよ♥**

近頃まつエク♥ ラピスでつけてもらったよ✧ 毛質はプレミアムセーブルで太さ0.15ミリを両目で170本。担当はひかるちゃん😊




## EYE MAKE PROCESS




**1 アイホールにシャドーを♥**

最初に、ベースとなる薄めのシャドーをアイホールにON😊 チップを使ってムラにならないように、薄めにのせていくよ。

ブリジット ロマンティック アイズ GD-1

**2 同じシャドーでぐるっと😊**

下まぶたにもシャドーをのせる♥ ①と同じシャドーを使って、アイホールから繋げてぐるりと囲むようにのせるのがポイント✧

ブリジット ロマンティック アイズ GD-1

**3 つけまつげは目尻だけ♥**

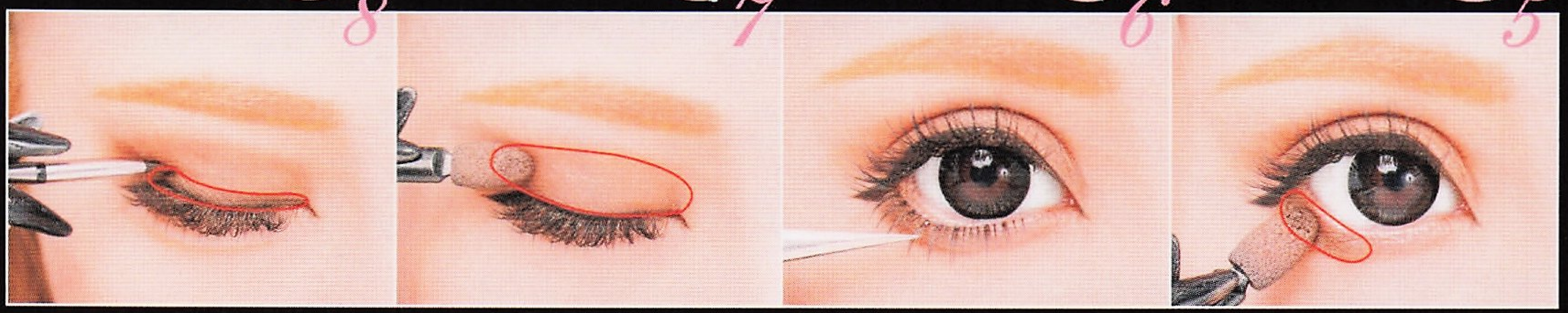
つけまの目尻側1／3だけをカットして使ってる✧ 気持ちタレ目にしたいから、まつエクしてるけど目尻だけつけまをプラス！

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ シークレットeye

**4 アイラインは自然に✧**

上ラインはリキッドで描くよ♥ 目のキワに沿って描いて、目尻は気持ち長く✧ 目の延長線上に、自然とスッと抜く感じ😺

ヒロインメイク スムースリキッド アイライナー スーパーキープ01




**5 シャドーで目尻を濃く！**

下目尻1／3に濃いめのブラウンシャドーをON。黒目よりも目尻側にだけ色がのるように意識しながら、ボカしていくよ😺

ブリジット ロマンティック アイズ GD-1

**6 下つけまをつける😺**

つけまつげの、目頭側の毛束3束をカットしてからつける😺 上つけまと下つけまの目尻側が繋がるようにつけるのがポイント！

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye

**7 シャドーを重ねて発色UP**

アイホールに①と同じシャドーを重ねて、発色をよくしていくよ😺 キレイに馴染むように、チップを使って丁寧に重ねていく✧

ブリジット ロマンティック アイズ GD-1

**8 最後にラインをボカす♥**

濃いめのシャドーでアイラインをボカすよ😊 自然な仕上がりになるように意識して、丁寧にボカしていくのがコツだと思う✧

ブリジット ロマンティック アイズ GD-1



# 根本弥生は大好きだったピンクメイクは卒業！初めてブラウンで囲みました♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
**根本弥生**

かわいさの中にオトナらしさと抜け感をトッピング✧

今まではピンクが好きで、ピンクシャドーで囲ってたんだけど「ちょっと違うな…」と感じてブラウンシャドーにシフト♥　涙袋強調もやめたよ

### TOPICS♥

**先の予定を立てるより場面行動派♥**

予定がある日に限って二日酔いになったりする　ちなみにお手洗いにすぐ行けないのが不安すぎて、私は高速道路に乗れません

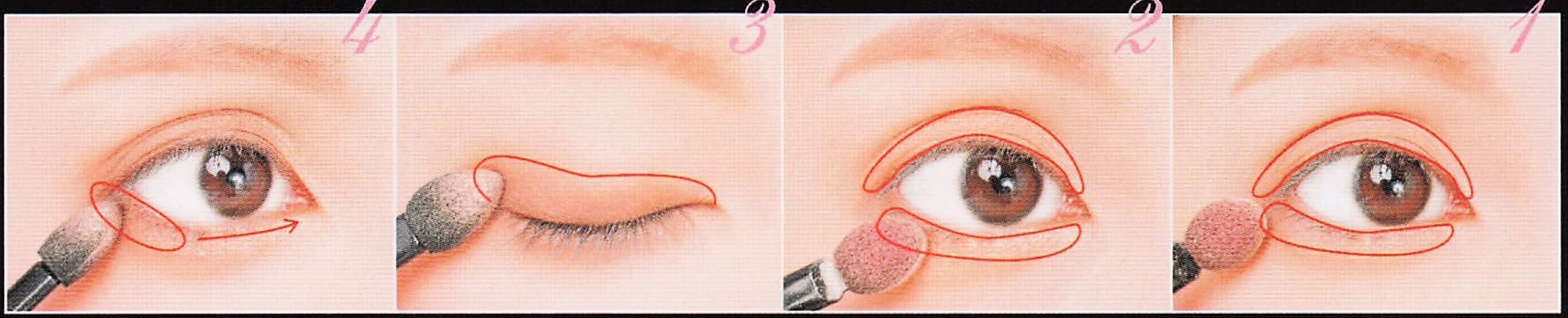
### カラコンはコレ♥

**Miss Lilia 1day**
**ベルエレーヌ**

自分の裸眼の目が黒っぽいんだけど、このカラコンをつけると自然と明るい瞳になる♥

## EYE MAKE PROCESS




**1 メインになる色をぐるっと**

上下に薄めのブラウンシャドーをぐるっとのせるよ。ちなみにシャドーは、ケースが別売りだったから本体だけで持ち歩いてる

ポール & ジョー アイカラー トリオ 02

**2 キラキラシャドーをON♥**

白っぽいラメシャドーを①と同じ範囲に重ねて、きらめきをプラス♥　こうしたほうがツヤっぽい仕上がりになると思ってる

ポール & ジョー アイカラー トリオ 02

**3 シャドーを重ねてグラデに**

濃いめのブラウンシャドーを上まぶたのキワからのせていって、自然なグラデになるようにチップを使ってのばしていくよ

ヴィセ リシェ グロッシーリッチアイズBR-9

**4 下目尻は2色をMIXするよ！**

2色のシャドーを下目尻1／3にON♥　そのままの流れで、もうシャドーがほとんど残っていないチップを目頭までスッと伸ばす。

ヴィセ リシェ グロッシーリッチアイズBR-9




**5 ラインは細いほうが◎！**

細く引くと目が大きく見えるの♥　目を離れさせたいから、まぶたを横に引っ張りつつ下げめに描く。下は目尻から中央まで引くよ。

ケイト スーパーシャープライナーEX BK-1

**6 下まつげにマスカラ下地★**

先に下まつげにビューラーをしてからマスカラ下地を塗る。下地が乾いてからマスカラを塗りたいので、このあと少し時間を置くよ

ケイト グラマラス ラッシュ ヴォリューム

**7 ビューラーして上つけま♥**

つけまは、目頭側の黒目の始まりくらいからつけ始めてる✧　黒目の真ん中部分だけ、ほんの気持ちフワッとカールさせて丸目に♥

ディー・アップ アイラッシュ ラッシュボーテ 05まろやかセクシー

**8 下まつげにマスカラを★**

マスカラはA、Bの順で塗るよ　Aは伸びがいいけど太さが足りないから、Bを塗り重ねて1本1本のまつげに太さを足していく感じ♥

A.マジョリカ マジョルカ ラッシュエキスパンダー　B. ケイト グラマラス ラッシュ



# 早川沙世は下まつげに何も手を加えない方が理想のくりくり目に近づけると知った♥

オトナな顔立ちと丸目メイクでフェロモンを流出♥

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
**早川沙世**

くりくりした丸っこい目に憧れてるから、そういう仕上がりになるように意識♥　顔の作りがシャープなので、目元はかわいい感じにしたい

### カラコンはコレ♥

クララコンタクト ラスクブラック

黒コンだけどブラウンっぽさもあって自然なの♥　あんまりメイクしなくても盛れるよ✧

### TOPICS♥

**9月になったら琵琶湖でBBQ♥**

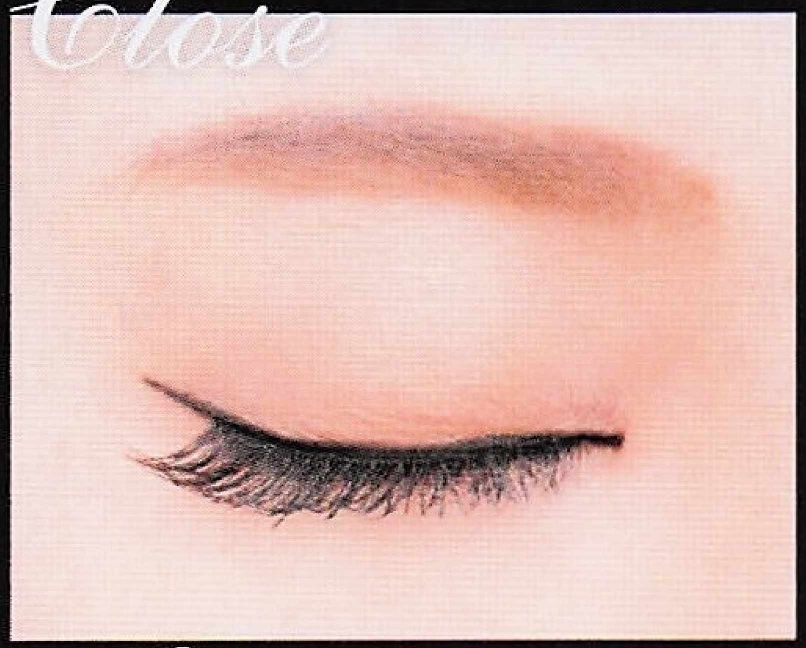
夏の間は予約が取れないから、9月になったらキャンプやBBQしたい♥　最近は家庭菜園したりバス釣りしてアウトドアに生きてるよ✧

## EYE MAKE PROCESS

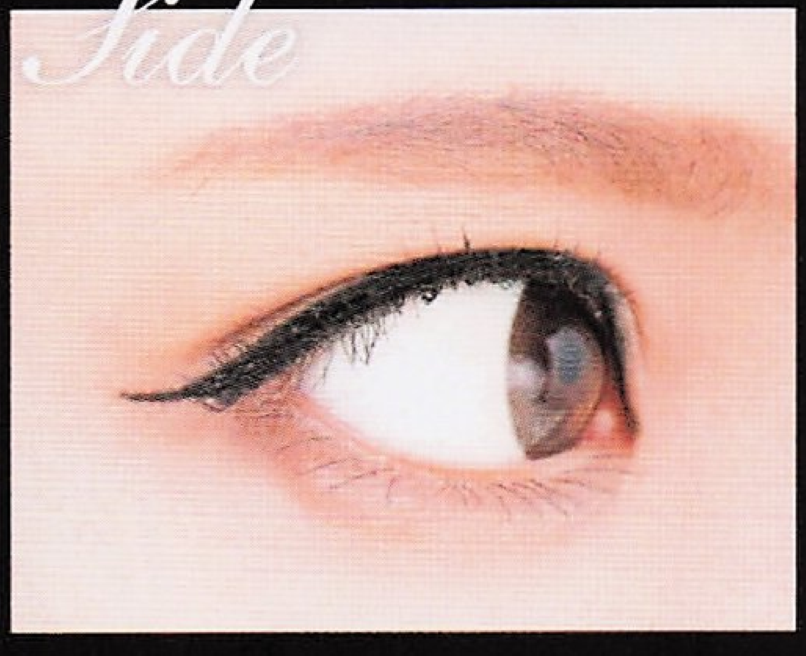
*Open*



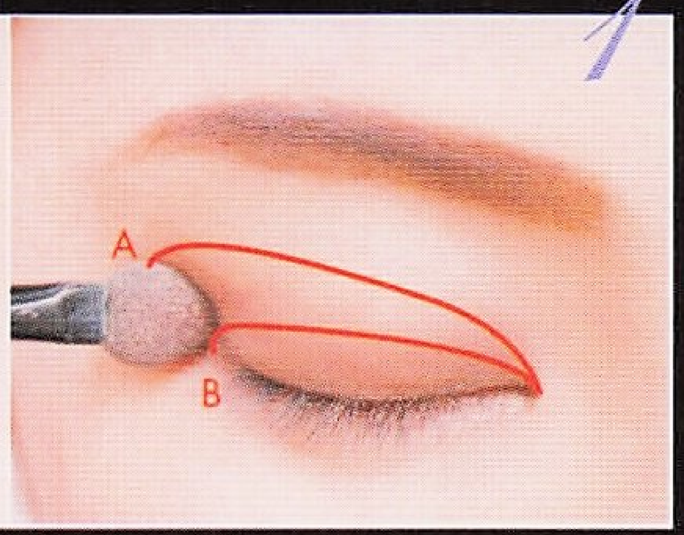
*Close*



*Side*



**1**

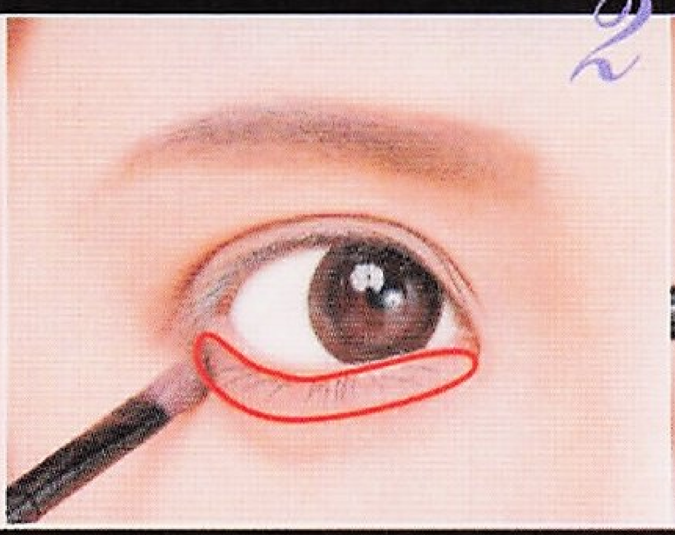



**シャドーを自然なグラデに**

目元に奥行きを出すために、アイホール全体にAをON！　その後、少し濃いBを二重幅に重ねてキレイなグラデーションにするよ

A. M·A·C スモールアイシャドウ ムルシュ
B.同エスプレッソ

**2**



**下まぶたにシャドー★**

下シャドーは目頭から目尻までしっかり入れるよ　下ラインを引かなくなったから、代わりにシャドーを使って印象的な目元に♥

M·A·C スモールアイシャドウ エクスペンシブ ピンク

**3**

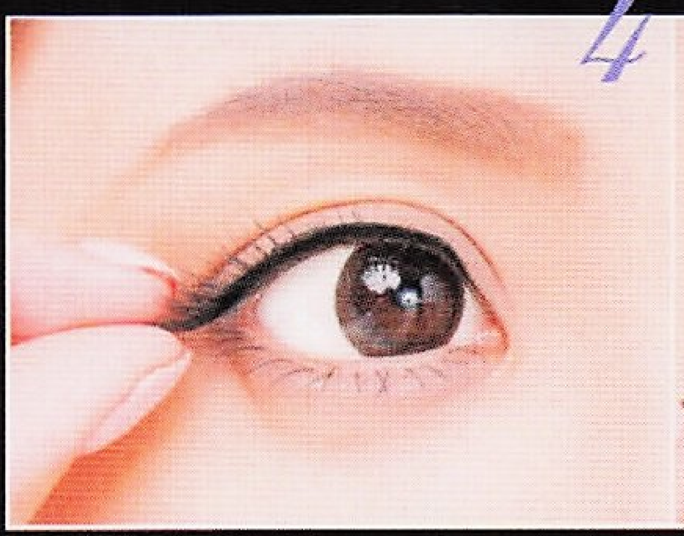


**アイラインは目のキワに**

リキッドライナーで上だけラインを描くよ　目尻側はあまり長くしないで、自然にスッと抜けるような感じで描いてる

エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド ブラック

**4**



**つけまをつけてパッチリ！**

上つけまをつけてから、ホットビューラーでしっかりカールさせる♥　つけまつげは目尻側に合わせて、キワに沿ってつけるよ✧

ミッシュブルーミン アイラッシュ レギュラーライン No.06

**5**



**マスカラを塗るのも上だけ**

上まつげに、丁寧にマスカラを塗る♥　下は本当に何もしない！　そのほうが、案外くりんとした目になるんだって気づいた

アイマニア ロング＆カール＆ボリューム マスカラ

**6**

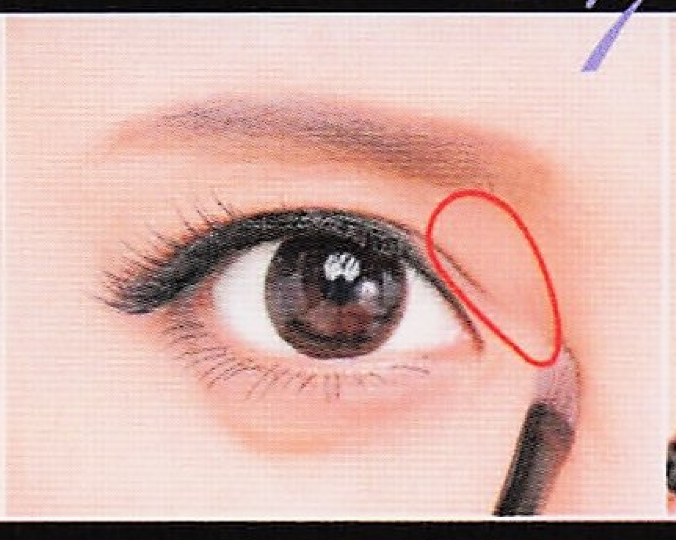


**つけま装着後にラインを調整**

つけまをつけるとラインがガタついちゃうから、再度描き直すよ♥　あくまで調整するだけだから、ラインが太くならないように注意！

エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド ブラック

**7**

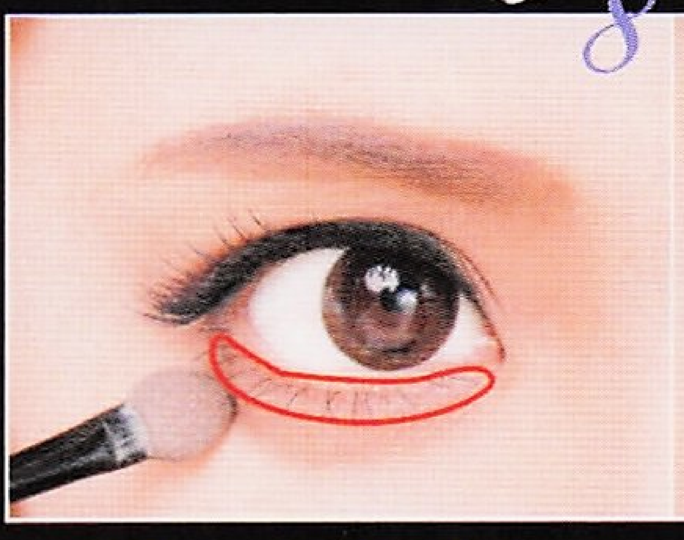


**目頭に影をちょこん**

シャドー2色をMIXして、目頭のくぼんでる場所にササッとON★　変に浮かないように、ブラシでよーく馴染ませるのがコツ！

A. M·A·C スモールアイシャドウ ムルシュ
B.同エスプレッソ

**8**



**涙袋をふっくら見せる♥**

涙袋のぷっくりした部分に、2色をMIXしたシャドーをのせて立体感をUP✧　目頭から目尻まで自然な感じで馴染ませるよ♥

A. M·A·C スモールアイシャドウ オネスティ
B.同オルブ



クールなのにどこか甘い♥ アジアン美人メイク✧

# 小原優花は濃くないのにハデ顔になるアンジェラベイビーみたいなメイクに夢中♥

小原優花
専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし

昔はタレ目命だったけど、今は顔全体のバランスを考えてメイクしています♥ シュッとして見えるハネ上げラインにハマり中✧

**TOPICS♥**

**まつエクは西新宿のTeddy＋✧**
「フラットラッシュ」という今年日本に上陸した毛質でつけると、持ちがいいし目が軽い！ 上は目頭から11、12、13ミリ。下は11ミリ。

**カラコンはコレ♥**

**ラヴェール キャラメルグロー 1day**

1dayでこんなに発色いいカラコンって珍しい♥ 3色くらいの色が混ざっててキレイ

## EYE MAKE PROCESS

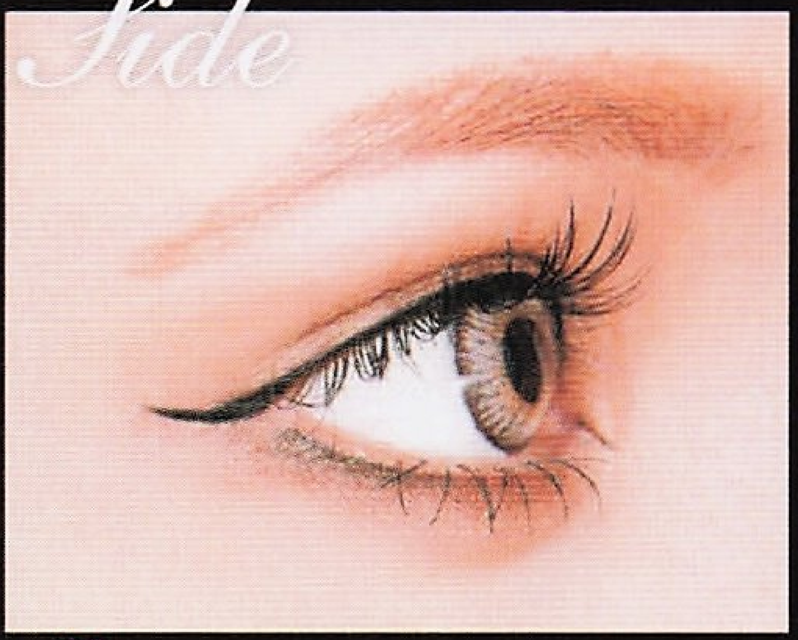
Open

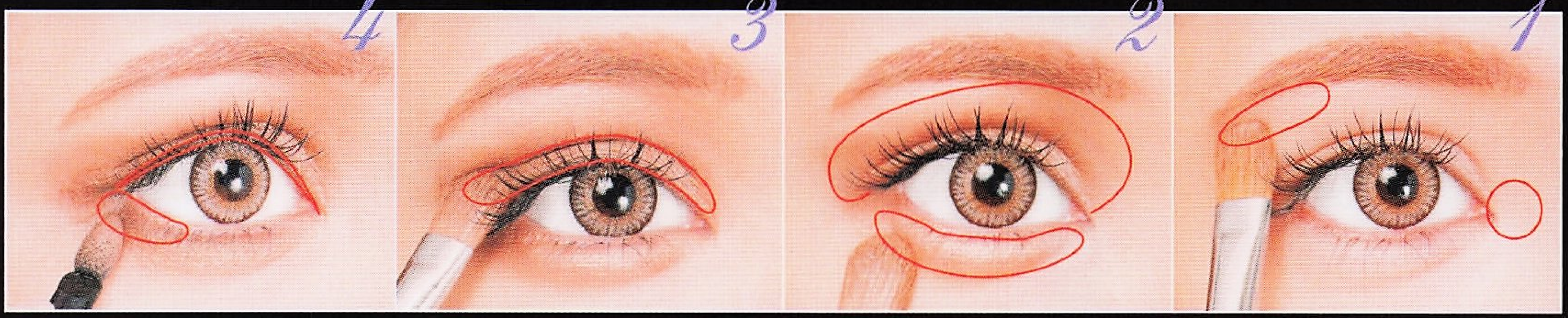


Close



Side



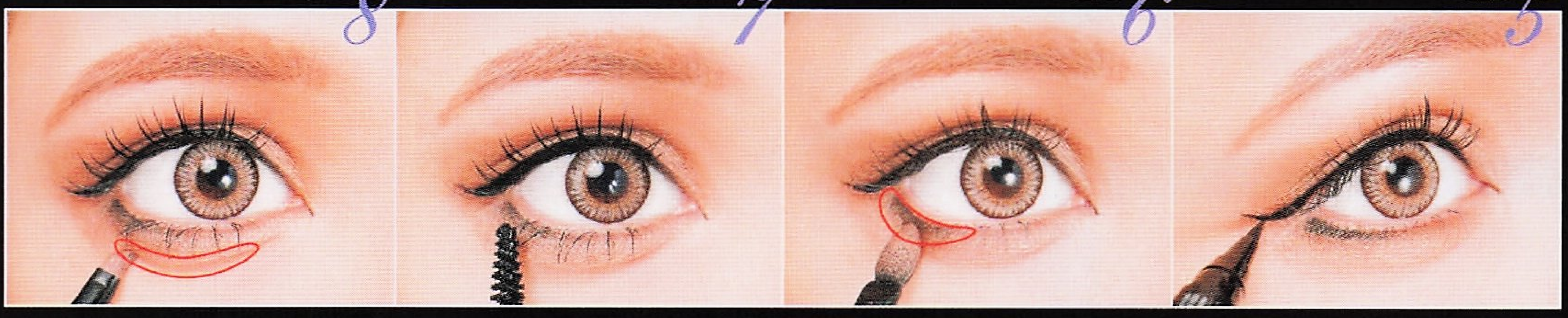


**1 眉下と目頭にハイライト**
目元に立体感を出すため、まずはハイライトをブラシで軽くのせます♥ 目頭を明るくすると、大人っぽい印象の目になりますよ✧
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001

**2 アイホールと下まぶたにON**
同じブラウンシャドーを上下にのせます♥ あとで引くハネ上げラインに合うように、目頭に広めにのせてホリを深く演出✧
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001

**3 二重幅に濃い色を重ねる**
目のカーブに沿うというより、比較的まっすぐにのせるようにしています。目の横のラインを強調したほうが立体感がUP！
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001

**4 アイラインのベースに♥**
下目尻と、目のキワに細くシャドーを入れます♥ いきなりラインを描くと、キツめなネコ目になるのでシャドーで柔らかく演出。
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001



**5 アイラインを上下に**
上は目頭ちょこんから数ミリ開けて、目のキワに沿ってラインを描きます。下は目尻から黒目に届かないくらいまでの位置に✧
Adonna フレッシュゲル リキッドアイライナー BK

**6 アイラインをボカして♥**
下目尻に描いたリキッドラインをシャドーでボカしていきます。濃い茶色でボカすと、自然な仕上がりになってくれるよ♥
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ001

**7 まつエクにマスカラを♥**
下まつげは、まつエクもOKのお湯でオフできるA。上は束感を出したいだけなので、コーティング剤のBをサッと塗ります✧
A. M·A·Cエクステンディッド ギガブラックラッシュ B.Rroirラッシュコーティング

**8 涙袋の影にローライト✧**
もうほとんど残ってないけど、アイブローパウダーの中央の色を、涙袋の影部分に薄く細く入れます♥ ブラシでよーく馴染ませて✧
ケイト デザイニングアイブロウ EX-5



# 加賀美早紀は粘膜ラインで三白眼ならではの目つきの悪さをごまかしていた♥

裸眼のときは裸眼用の盛れるアイメイクがある✧

加賀美 早紀
既婚・子供なし
専属モデル（32歳／東京都）

裸眼だと目つきが悪く見えるのが嫌で、黒目の下にだけ粘膜ラインを引くようにしてみたの♥ そしたらくりっとした目元になった✧

**TOPICS♥**

ウェーイ♪　って遊びたい♥

真夏だと暑すぎるから行く気にならないけど、涼しくなってきたらアスレチックがある系の大きな公園で思いっきり遊びたいなぁ

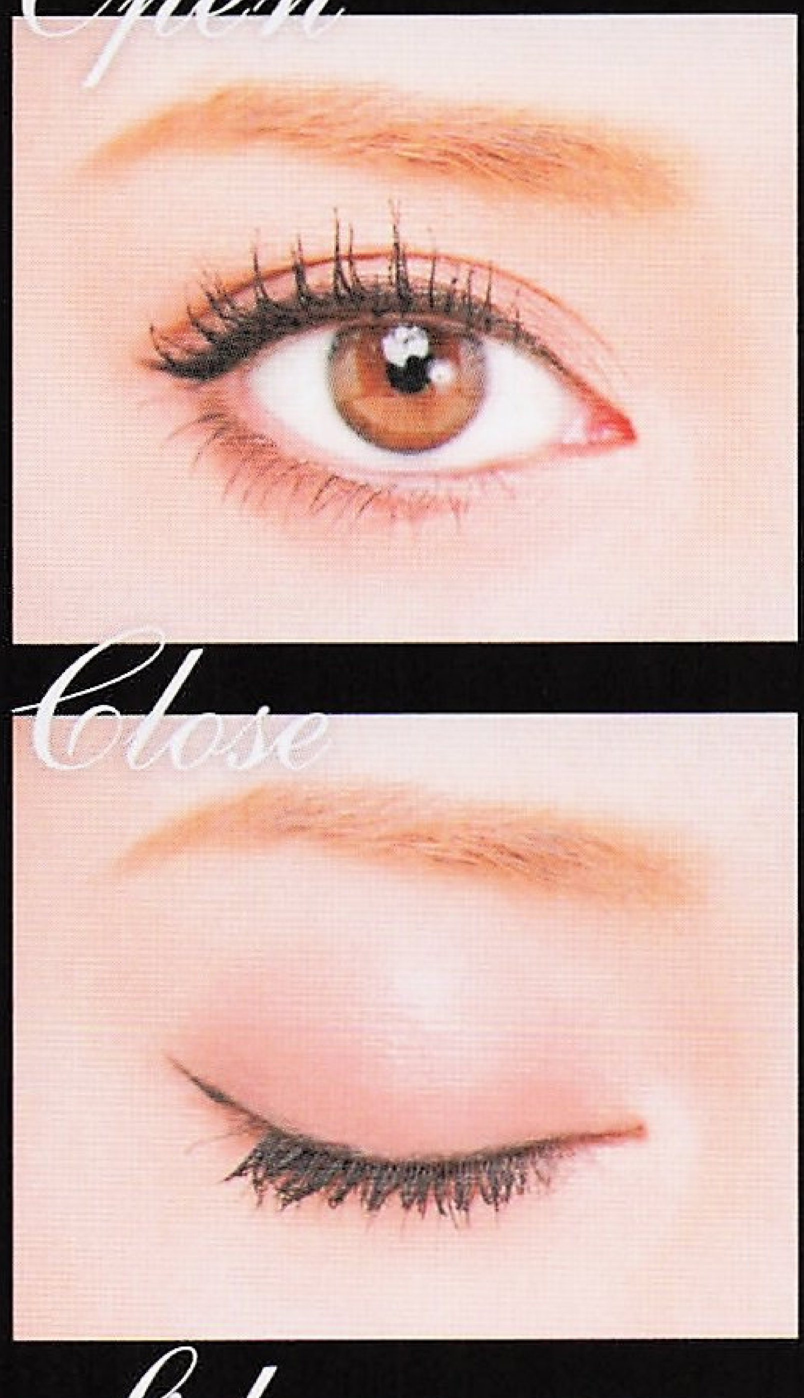
**カラコンはコレ♥**

カラコンはつけてないよ♥
裸眼のときがほとんど！

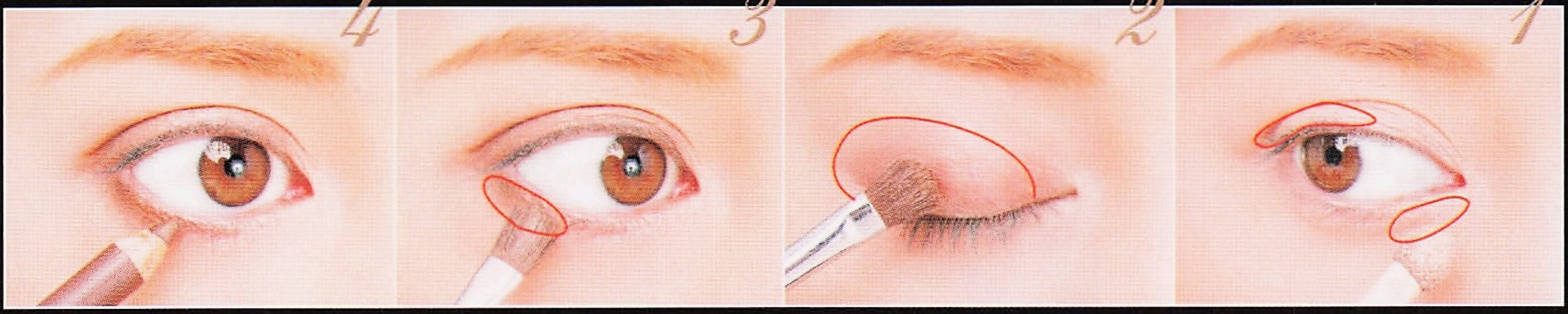
NO IMAGE

カラコンするときもあるけど、つけるかどうかは気分♥ つけるならグレー系が好き✧

## EYE MAKE PROCESS



Open / Close / Side



**1 比較的、中央多めにON！**

上まぶたの真ん中から目尻、下まぶたの目頭側にハイライトを入れるよ。上まぶたは真ん中多めにのせてツヤっと立体的にする♥

リンメル ショコラスウィートアイズ 002

**2 アイホールにのせるよ**

ポイントは、目頭側を少し開けてのせること。目頭までのせちゃうと、目が寄って見えるし抜け感がなくなっちゃうから気をつけてるよ!

M･A･C スモールアイシャドウ テンプティング

**3 下目尻にも同じ色を♥**

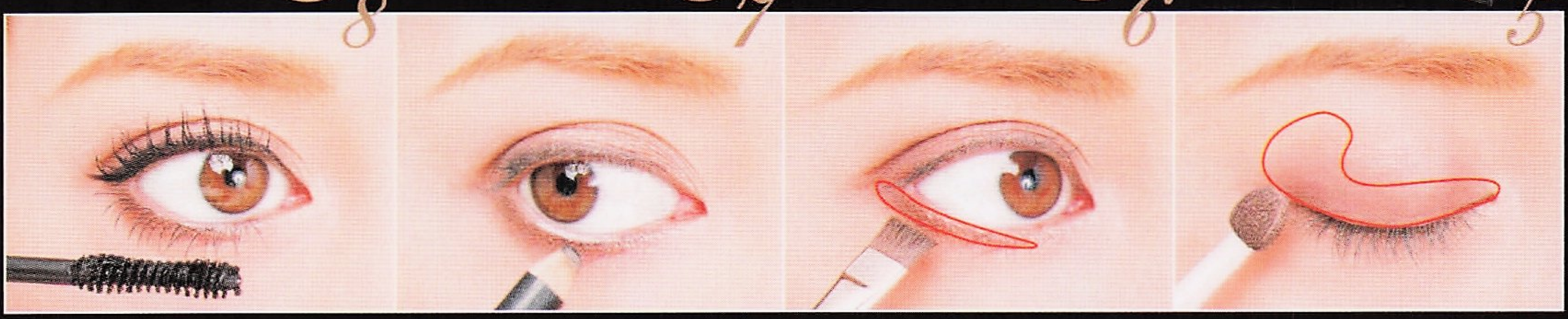
下目尻1／3にもシャドーをON。目尻から真ん中までのせていくよ。ここにシャドーで深みを出すと、優しい印象になる✧

M･A･C スモールアイシャドウ テンプティング

**4 ナチュラルなアイライン♥**

下目尻に茶色のペンシルでラインを描く。タレ目にしたいわけじゃなくて柔らかい印象にしたいだけだから、薄く描けばOK♥

キャンメイク ニュアンスライナー 02



**5 濃い色を重ねるよ✧**

キワ中心にシャドーをON。目尻側は二重ライン上まで入れるよ✧ 目尻側だけ濃くすると、横から見たときキレイに仕上がるの

M･A･C スモールアイシャドウ ムルシュ

**6 アイラインをボカす**

ブラウンのアイラインをボカす感覚でシャドーを重ねるよ✧ 平筆で、まつげの隙間を埋める感覚で細かくのせていく

M･A･C スモールアイシャドウ ムルシュ

**7 ペンシルで上下ライン♥**

上全体に粘膜ラインを引いて、下は黒目下のみ描く 黒目下に入れると、裸眼による目つきの悪さが和らぐから欠かせない♥

キャンメイク ニュアンスライナー 01

**8 上ラインとマスカラで完成**

リキッドで上の粘膜全部をなぞって、目尻を軽くハネ上げ。ビューラーして上下にマスカラを♥ マスカラは根本からジグザグに塗る✧

A. メイベリン ハイパーシャープライナー BK-1 B.NYX DOLL EYEマスカラBK



TOPICS♥

**近頃シースルーバングに興味津々♥**

ずっとかきあげ前髪だったから、切ってみたい♥　ただ似合わなかったら怖いから、下ろしも上げも両方いける長さにしたい(笑)。

カラコンはコレ♥

**グラムレンズ ロデオピンキー メガブラウン**

コレつけると本当にくりっと大きな目になる♥　発色もいいし、お気に入りのカラコン✧

# 杉山佳那恵はお気に入りの韓国コスメを使ったほんのり秋色Make♥

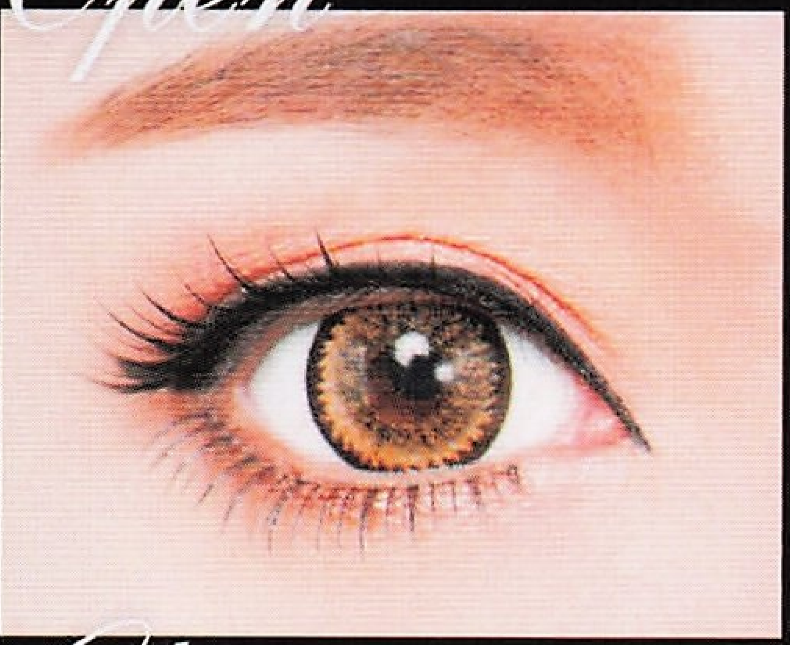
6月に行った韓国旅行で発見した、ぐでたまのコスメを使いたくてこのメイクにしたよ♥　他にチークとリップもあるんだけどめっちゃかわいい✧

ツンとハネ上げたラインはイイ女に許された特権♥

**杉山佳那恵**
独身・子供なし
専属モデル(32歳／東京都)

## EYE MAKE PROCESS

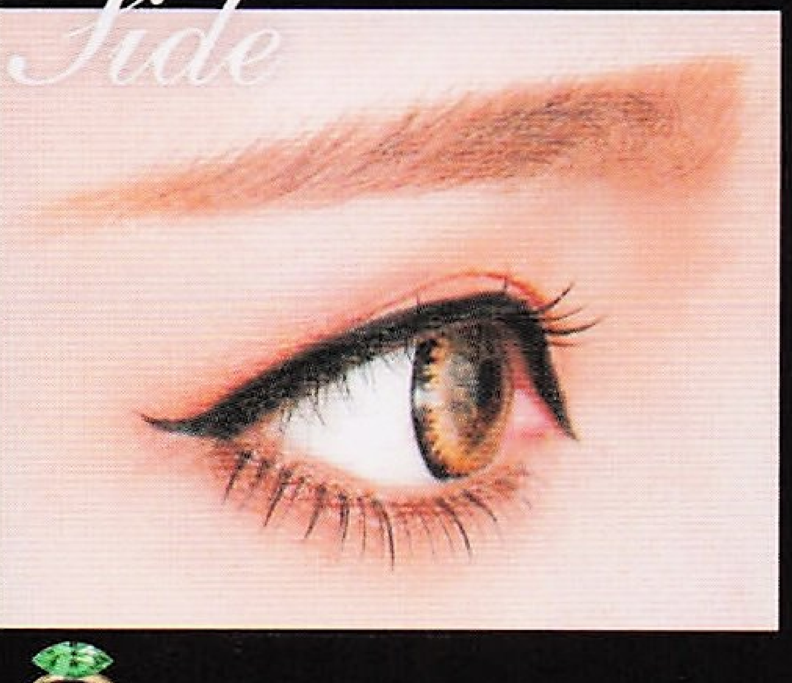
Open



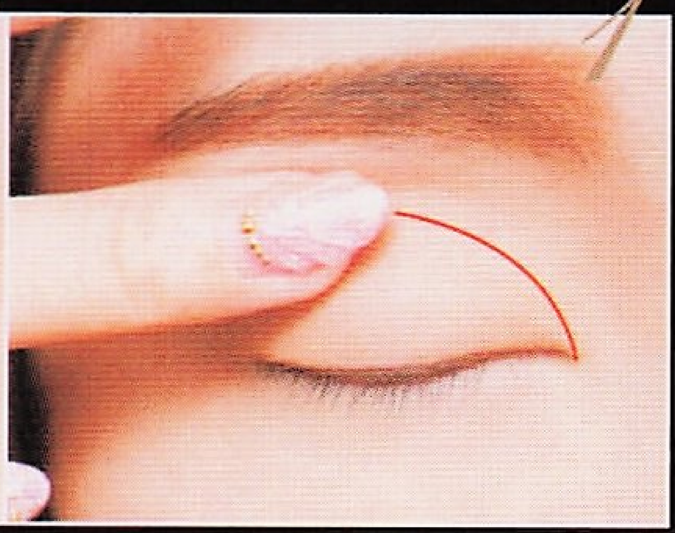
Close



Side



1



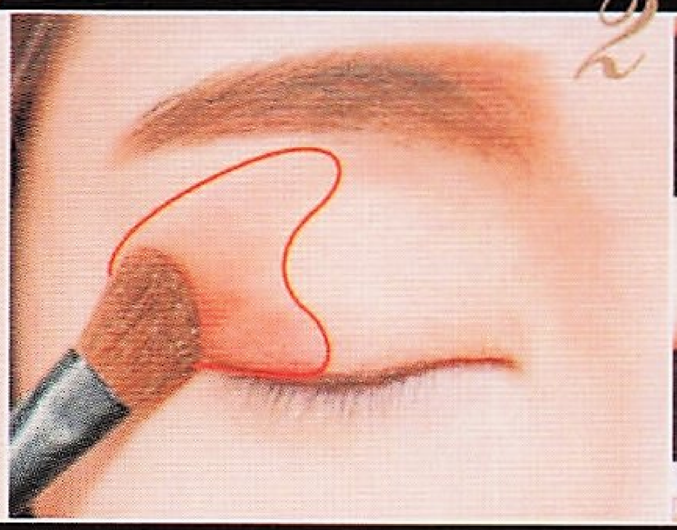
**ベースのシャドーをON♥**

アイホールにシャドーをのせるよ😊 指を使ってラフにササッとのばしていく。ナチュラルな色を下地的な感じで使うよ✧

HOLIKA HOLIKA LAZY&JOY カップケーキアイシャドー 01



2



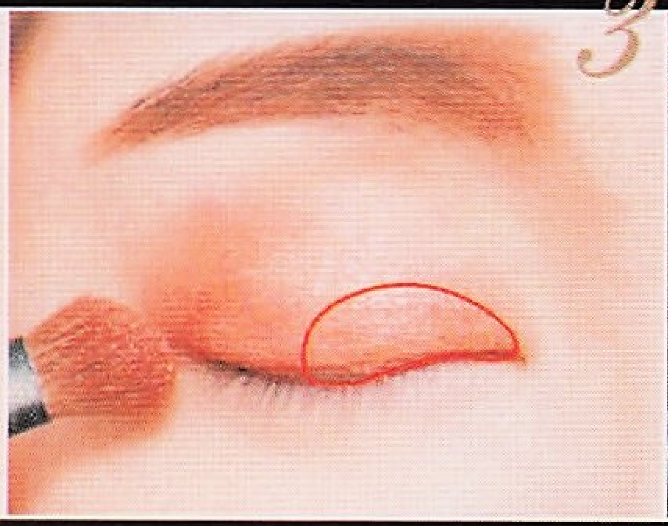
**重ねるのは目尻だけ★**

濃いめのシャドーを目尻側半分にだけ重ねて、目元に自然な立体感を出すよ🐱　色の境目をナチュラルに馴染ませて♥

HOLIKA HOLIKA LAZY&JOY カップケーキアイシャドー 01



3



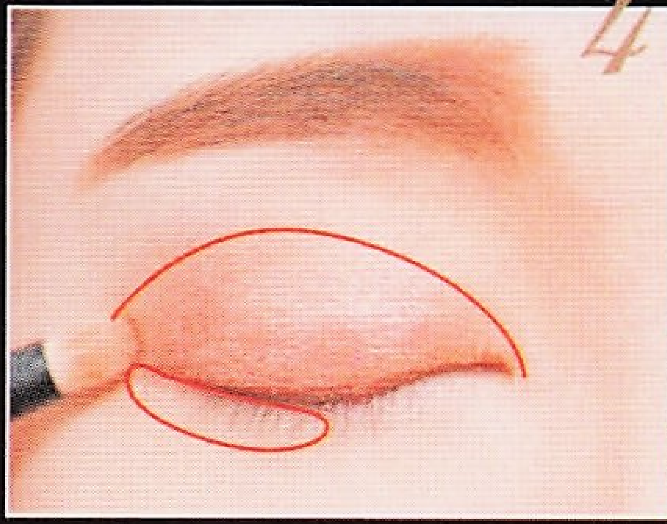
**次の色は目頭側からON♥**

②でのせた色より薄いシャドーを目頭から真ん中くらいまでのせて、②とグラデになるように伸ばすよ。このほうがキレイい仕上がる✧

HOLIKA HOLIKA LAZY&JOY カップケーキアイシャドー 01



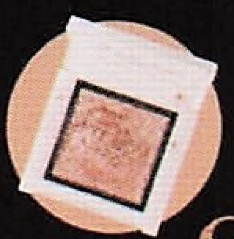
4



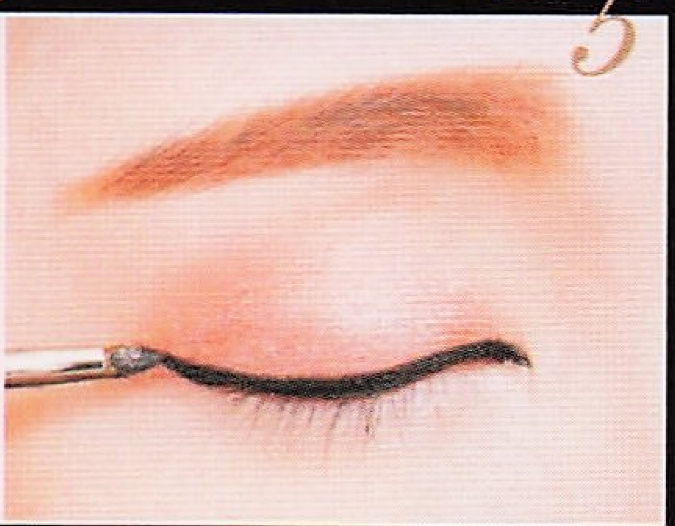
**キラキラをシャドー重ねる✧**

アイホールと下まぶたの目尻1／2にラメシャドーを重ねてツヤ感を演出♥　少しのせるだけですっごいキラキラになるよ✧

アディクション ザ アイシャドウ 092



5



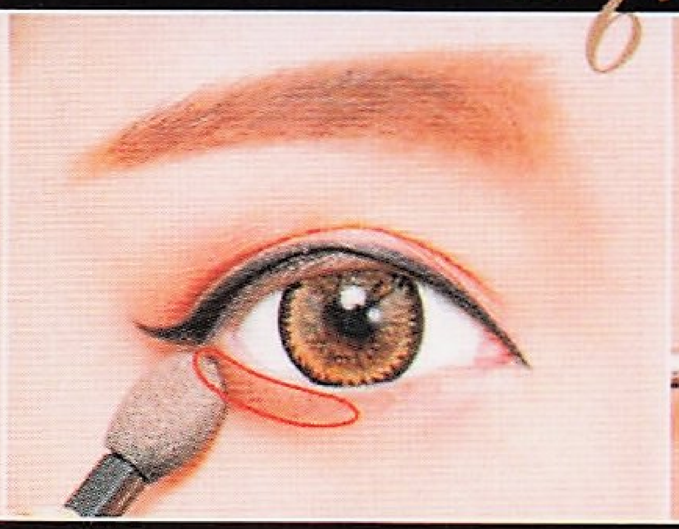
**目頭から目尻までライン★**

アイラインは上のキワだけに、割としっかりめに描くよ😊　下を向いたとき、キレイに見えるように意識して描くのがコツ♥

ケイト ラスティングジェルアイライナー BK-1



6



**シャドーで目尻に影を🐱**

下まぶたは、目尻から黒目くらいまでシャドーを細くのせて影を作るよ。下まぶたにラインを引くとキツくなるから、シャドーが◎✧

HOLIKA HOLIKA LAZY&JOY カップケーキアイシャドー 01



7



**つけまはラインに沿って✧**

上つけまをつける★　アイラインに沿ってつけると自然だよ🐱　目尻側は気持ち毛先が上向きになるよう意識してる😊

デコラティブアイラッシュ プレイキュート No.1



8



**下つけまも目のキワに♥**

下も目の形に沿うようにつけてる😊 そのほうが自然に仕上がるし、なるべく自分のまつげかのように見せたいから♥

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye



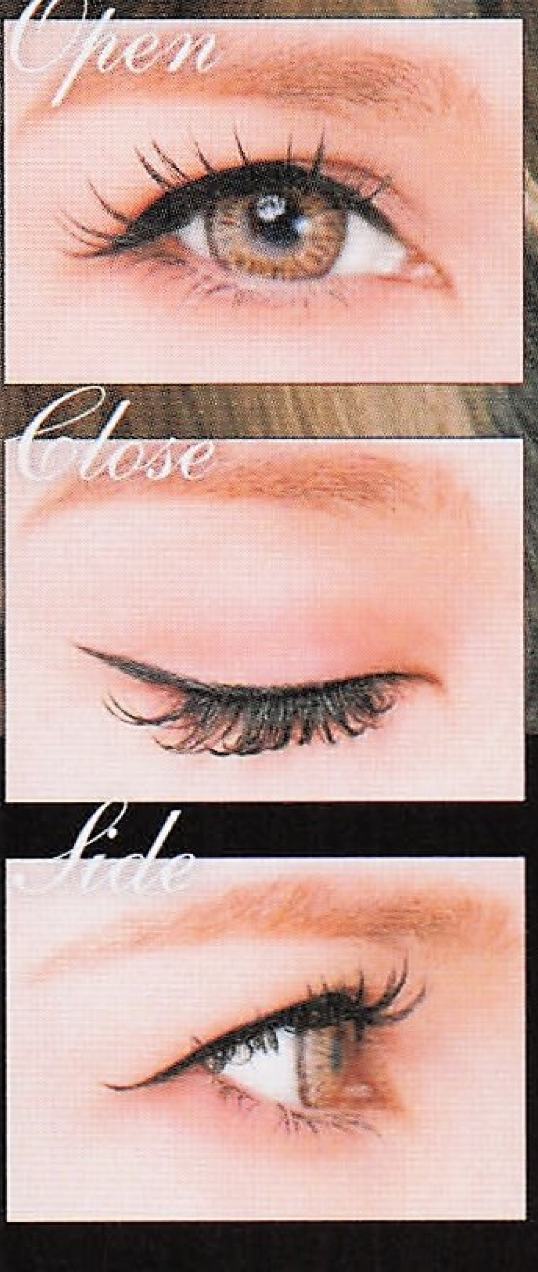
# 神崎メリは
# ハネ上げラインで重力に逆らうEye Make♥



マットなシャドーと長めのラインでシャープな色気を✧

TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
**神崎メリさん**

アイラインは長めに描いてハネ上げるのが定番♥　重力に逆らうために目尻を上げてる(笑)。自然な角度でキュッとハネてるよ✧




### カラコンはコレ♥



**Geeenie**
**金狼**

明るめアッシュブラウン♥　顔に透明感が欲しいから、基本的に明るい色のカラコンが好き。

### TOPICS♥

**まつエクはママの強い味方✧**

毛質はミンク。上は目頭から10、11、12、13ミリで下は7、8、7ミリ。カールは上がJで下はNだよ。ずっとDOT1101渋谷店に通ってる♥

## EYE MAKE PROCESS




**1 ハイライトをしっかり！**
ABのシャドー2色をMIXして、アイホール全体にのせるよ🐱　ふんわりしたブラシを使って、しっかりめにのせていくのがポイント！
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 009

**2 マットシャドーは下にON**
下まぶたにシャドー。黒目下は若干カーブさせてタテ幅を盛る🐱　マットシャドーは上まぶたに使うとくすんで見えるから注意！
キャンメイク パーフェクトマルチアイズ 01

**3 アイラインは長めに描く**
ラインを描くのは上だけ！　目頭から目尻まではキワに沿って、そこから先は骨格に沿って自然な感じでハネ上げてるよ♥
Adonna フレッシュゲル リキッドアイライナー BK

**4 透明マスカラで束感を✧**
まつエクに束感を出したいから、上下に透明のマスカラを塗るよ★　特にビューラーとかも必要ないからまつエクって便利♥
フェニックス アイラッシュサポートジェル

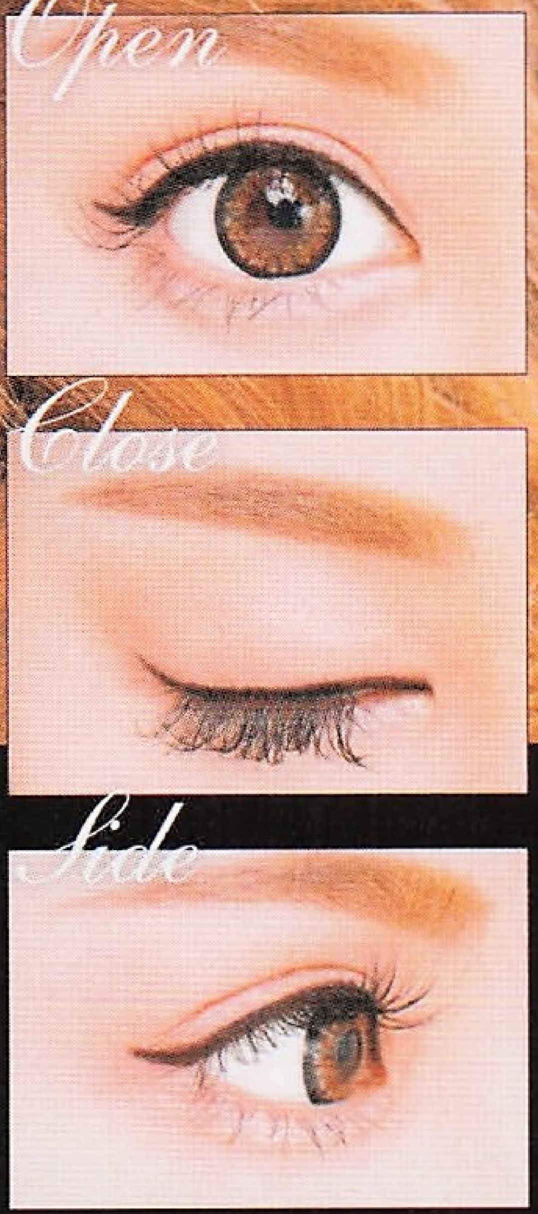
# RIRIは
# キラキラシャドーで透明感と若さを引き出すEye Make♥



キラキラオーラを放つオトナのバービーフェイス♥

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
**RIRIさん**

若さや透明感、シャイニーな感じを出したくてキラキラメイクにしてるよ♥　きらめきのあるメイクにすると若々しく見えると思うんだ😊




### カラコンはコレ♥



**キャンディーマジック**
**SECRET No.6**

フチがしっかりしていて、程よく暗めのブラウンっていうところがお気に入りだよ😊

### TOPICS♥

**上はまつエク、下は自まつ♥**

まつエクは知り合いのお店でつけてもらってる♥　CCカールで真ん中だけ13ミリ、両端は11ミリ。丸目になるようにしてるよ✧

## EYE MAKE PROCESS




**1 目元をツヤツヤに✧**
眉下に白っぽいシャドーをのせてハイライトにして、アイホールと下目尻のキワにはブラウンを✧　ツヤのあるシャドーをセレクト！
A.キャンメイク ジュエルスターアイズ01 B.DAZZSHOPスパークリングジェム POKER FACE

**2 涙袋をぷっくりと♥**
キラキラのラメライナーを、涙袋のぷっくりした部分に細くのせていくよ♥　目頭側が濃くて、目尻に向かってだんだん薄くなるように。
エチュードハウス Tear Eye Liner　#1

**3 マスカラは上下に塗る★**
このマスカラ、ダマにならないし仕上がりもキレイだからテキトーに塗ってもOK♥　上まつげのほうが濃くなるように塗ってるよ。
アヴァンセ ラッシュセラム インマスカラ

**4 アイラインは上だけ🐱**
目頭から目尻まで引くんだけど、黒目の上だけ少し太くしてる★　目尻は気持ちハネ上げつつ、あまり長く描かないように意識！
セザンヌ アイライナーN ブラック

# 真優川 咲は品と盛りを兼ね備えたオトナのEye Make♥



美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

濃すぎないけどハデっぽい女っぽ盛り始めました♥

今までとメイクを変えたくなって…。ナチュラルだけど薄すぎず、ギャルすぎないけどオトナっぽくもいたい、そんな中間メイク♥

**カラコンはコレ♥**

アイクローゼット 1day
シルエットキャメル

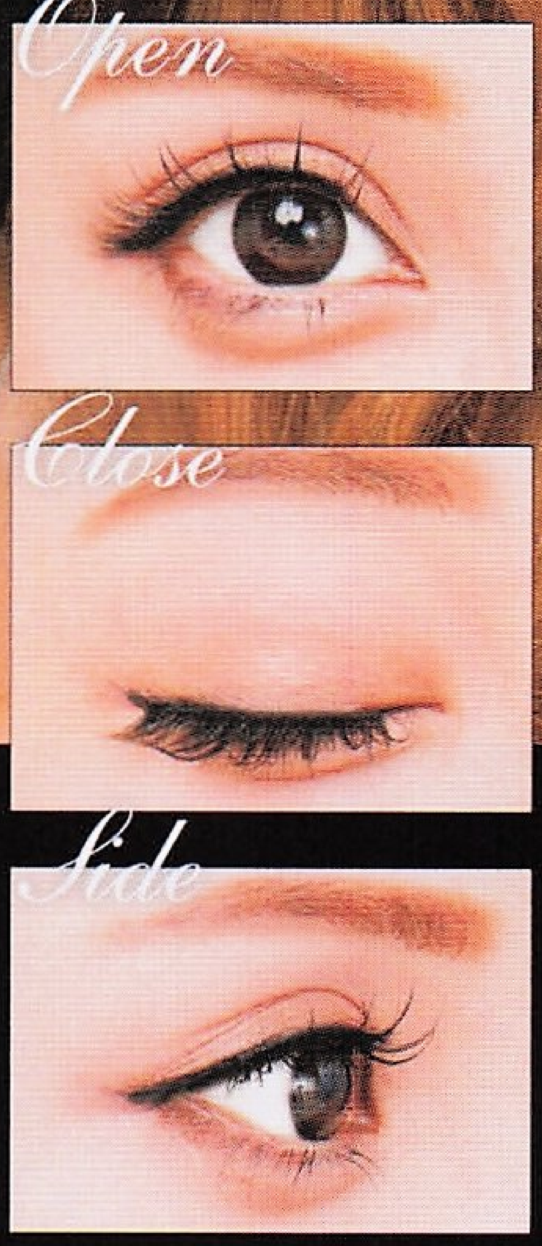


すっごく裸眼に近いのに不思議と盛れる✧ 自分の黒目が大きくなったみたいな自然さ♥

**TOPICS♥**

**まつエクはドーリシアでオーダー♥**

上は両目で150本。Dカールで目頭側12ミリ、他は13ミリ。下は軽めにつけてるよ😊 普段はお任せでつけてもらうことが多いかな★





## EYE MAKE PROCESS





**1 シャドーをグラデに♥**

アイホールから二重幅、涙袋までグラデになるように重ねていくよ★ キレイに発色するよう丁寧に馴染ませていくのがポイント♥

shu uemura tokyo doll eye&cheek パレット

**2 まぶたに立体感をプラス**

上まぶたの真ん中を中心に、キラキラシャドーをポンポン重ねる✧ このシャドーをのせると一気に立体的になるのでオススメ♥

ミシャ M デューイ グロッシー アイズFP

**3 キワに沿ってアイライン★**

ラインは上のみ♥ 目の形に沿って描いていって、目尻は軽くハネる！ あんまり長くすると変だから、目尻は短めにしてるよ😊

ブロウラッシュ リッチアイズリフト ピュア ブラック アイライナー

**4 上だけつけまをプラス♥**

下まつげをナチュラルにするので、上は盛らなきゃダメ♥ 上だけつけまつげをつけたら、マスカラを上下にたっぷり塗って完成✧

A. ダイヤモンドラッシュ ドラマティックeye B.スカルプ Dボーテ ピュアフリー アイラッシュBK

# 青木りえはムラサキ色のシャドーを使ったこなれEye Make♥



広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

まつエクにしたことで目元に抜け感が出た♥

最近はパープルを入れるのがこだわり♥ ただ普通に入れるとケバくなっちゃうから、他の色を混ぜたりしてナチュラルにしてる✧

**カラコンはコレ♥**

Putia
グレースブラウン



直径が大きすぎなくて、自然と盛れるの♥ 発色がキレイだから、写メ写りもgood😺

**TOPICS♥**

**まつエクは西新宿のTeddy＋♥**

上下まつエク♥ 持ちのいい「フラットラッシュ」って言う毛質だよ😊 上は目頭から10ミリ、11ミリ、12ミリ。下は7ミリで全部Cカール。





## EYE MAKE PROCESS





**1 パープルシャドーをON**

Aのハイライトをアイホールに入れた後、Bの2色をMIXしながら重ねるよ😺 色の境目がクッキリしないようにボカして✧

A.M･A･C バーガンディタイムズ B.shu uemura eye&cheekパレット

**2 ブラウンシャドーでボカす**

目のキワに濃いめのブラウンをのせて、ムラサキ色のシャドーが馴染むようにボカしていくよ😊 チップを使って細くのせる

サナ エクセル スキニーリッチシャドウ05

**3 下シャドー&アイライン★**

Aのハイライトカラーを目の下全体にのせたら、Bで上全体にラインを描いて、Cで目頭とまつげのキワだけを丁寧に埋めていくよ★

A.サナ エクセル スキニーリッチシャドウ05 B.ラブライナー Dブラウン C.インテグレート ジェルBK999

**4 マスカラは上下にたっぷり**

Aのシャドーで涙袋に影を薄くつけたら、Bで目頭ちょこんを自然に描くよ♥ 最後に、上下のまつげにCのマスカラを塗ったら完成！

A. shu uemura eye&cheekパレット B. ラブライナー Dブラウン C.メイベリン ラッシュセンセーショナル 01

# 美和子先生は まつエク+つけまと ぷっくり涙袋で 盛らなきゃ生きてゆけない♥



渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳／東京都）
独身・子供なし
**木村美和子先生**

ナチュラルには生きられない 顔が盛れる濃いメイクが好き♥

涙袋がないとイヤだし、まつエクだけじゃ物足りないから、上からつけまを重ねるのが普段のメイク✧。 そうしたほうが絶対に目が大きく見えるからやめられない

**カラコンはコレ♥**

みんカラ
Queen ブラウン

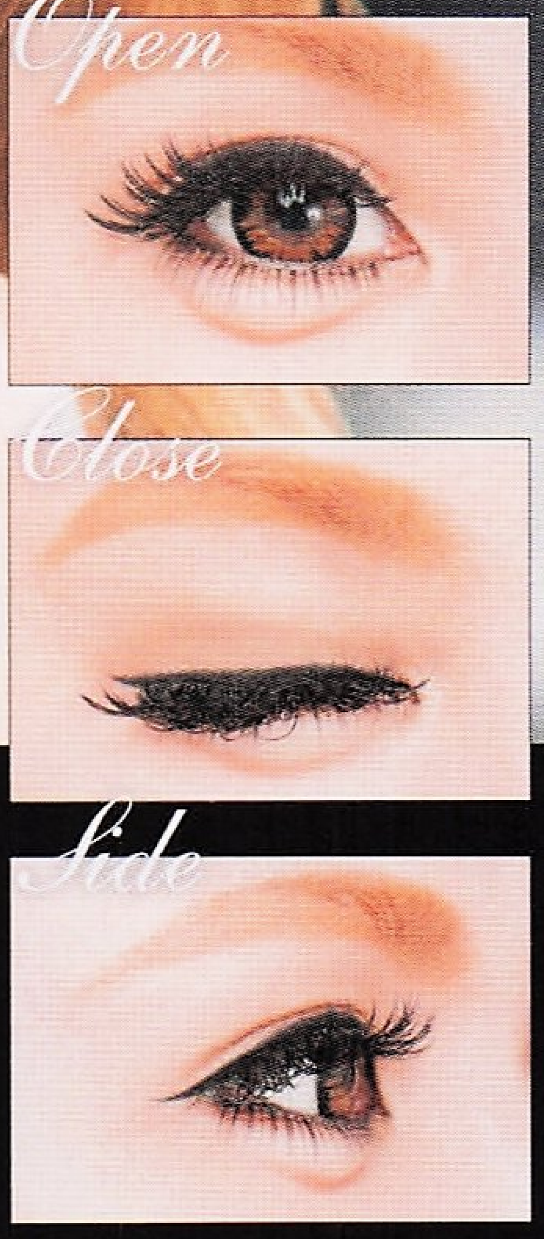


みんカラは盛れ具合が違う！ ブラウンで直径大きいのが好き もうコレしか無理♥

**TOPICS♥**

**まつエクは上だけつけてる♥**

毛質はセーブルで、目頭だけ13ミリ、他は14ミリでつけてるよ つけまを重ねるの前提でつけてるから、つけまと同じカールにしてる♥




## EYE MAKE PROCESS




**1 眉下ハイライトは永遠✧**
白いシャドーを眉下に入れるのは、高校の頃からずっとやめられない♥ そのあとはブラウンを重ねてグラデにしていくよ✧
ルナソル スリーディメンショナルアイズ01

**2 涙袋をぷっくり形成✧**
立体的な部分にハイライトカラーをのせて、涙袋の影にブラウンシャドーを入れていくよ✧ コレで立体的な涙袋の出来上がり♥
ルナソル スリーディメンショナルアイズ01

**3 アイラインを重ねて描く**
上まぶたのキワにAのペンシルライナーでラインを引いて、上からBのリキッドで重ねる★ 目尻は気持ち下げめに描いてるよ
A.K-パレット リアルラスティングアイペンシルSB01 B.K-パレット アイライナーBK

**4 つけまを上下につけるよ★**
上にA、下にBをつける Aは、まつエクと馴染むように調整しながらつけるのがポイント！ 下つけまは目の形に沿ってつけてる★
A.ダイヤモンドラッシュ ビューティeye B.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye

# 流河さちは シャドーで影を作ると 濃く見えないのに 目が大きく見える マジック♥



栄養士&ネイルアーティスト（30歳／群馬県）
独身・息子1人
**流河さちさん**

ただ引き算するだけじゃダメ グラデを操るメリハリ魔法✧

濃くしたくないけど、薄くしたことにより顔がのっぺりするのもイヤなので、シャドーを駆使してメリハリのある感じに仕上げてるよ♥

**カラコンはコレ♥**

キャンディーマジック AQUA
グラスブラウン

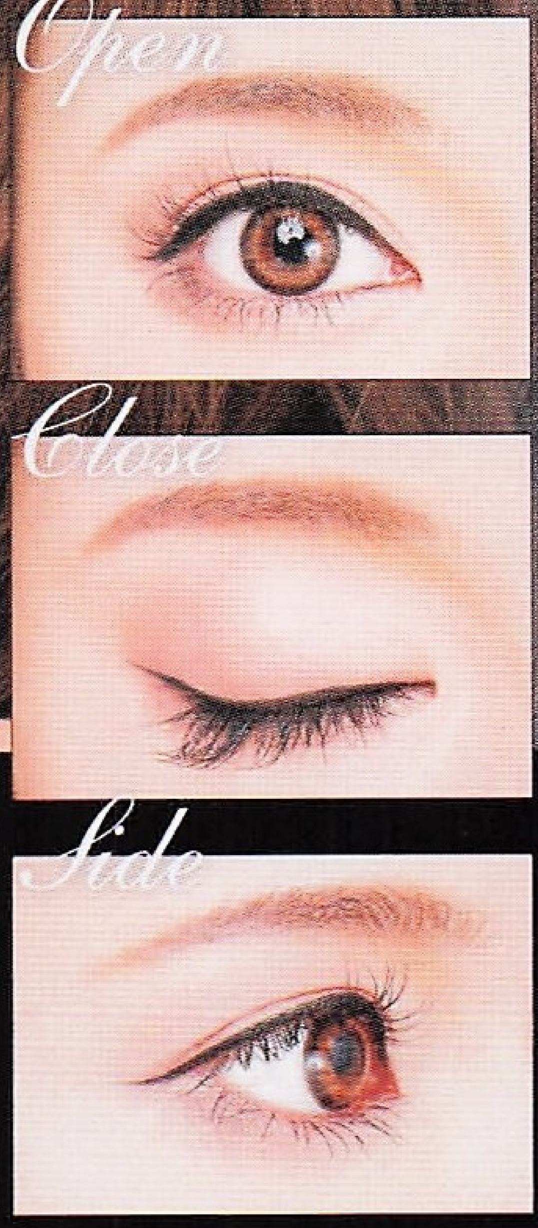


フチが黒くて中がブラウンになってるから、瞳が立体的に見えるし、すごく自然✧

**TOPICS♥**

**まつエクは上だけつけてる♥**

群馬のBEFOREっていうお店でつけてるよ 両目で120本。Cカールで目頭から10、11、12、13ミリだけど、目頭側だけ10と11MIX♥




## EYE MAKE PROCESS




**1 アイシャドーを重ねる♥**
目頭側にハイライトを入れて、目尻Cゾーンにはローライトを。二重幅に濃いめのシャドーを巧みに重ねてキレイなグラデに✧
エスティローダー デラックス アイシャドウ コンパクト

**2 ライナーは3本を使い分け**
上のキワに、下描きとしてAを使って、Bでなぞる。下目尻から黒目の下くらいまでは、Cを使用 下ラインはブラウンで自然に♥
A.VRアイライナーNBK B.シャネル Sスティロ ユー88 C.HOLIKA HOLIKA オートライナー02

**3 下まつげにマスカラを★**
先にマスカラを下まつげに塗ってから、まつげの毛先をホットビューラーで下向きにしていくよ キレイなセパレートにする✧
A.メイベリン ハイパーカール 01 B.HOTビューラー

**4 アイラインをボカして♪**
②で下目尻に描いたブラウンのラインをシャドーでボカして自然な仕上がりにするよ♥ 深みがあって優しい雰囲気の目元になる✧
エスティローダー デラックス アイシャドウ コンパクト

# 大城あいはスティックシャドーを導入して楽ちんEye Make♥



自然なのにツヤがあるうるうるな目元を演出✧

**大城あいさん**
美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし

韓国でエチュードハウスのスティックシャドーに出合ってから、すっかりハマり中♥　時短になるし、メイク直しがいらなくなった✧

**カラコンはコレ♥**

**アイクローゼット ガウスショコラ♥**

いつも黒寄りのブラウンをつけてたけど、もうちょっと茶色いのがつけたくなってシフト♥

**TOPICS♥**

**上はまつエク下は自まつ♥**

池袋のお友達のお店でつけてもらってる♥　目頭はDカールの10ミリ、中央はDカールの13ミリ、目尻はJカールの15ミリにして、タレ目風に。

Open



Close



Side



## EYE MAKE PROCESS

### 1 透明感のある色をON✧





エチュードハウス キラキラアイシャドウ #9

まず最初に、透明感のあるスティックシャドーをアイホール全体にのせる♥　目元に自然なきらめきをトッピングするよ✧

### 2 シャドーをコロコロ♪






A.エチュードハウス キラキラアイシャドウ #10　B.#09　C.ワンストローク アイブロウ ミルクティーベージュ

Aは二重幅に馴染ませて、Bは涙袋のぷっくりした部分にのせてハイライトに♥　涙袋のカゲの部分はCのペンシルでサっと😊

### 3 上下にアイラインを✧





ディオールショウ プロライナー ウォータープルーフ 092

目のキワに沿ってラインを引くよ。下ラインは細めに😊　目尻側の上下のラインは、隙間をあけたほうが目が大きく見える♥

### 4 上はサッと下は念入りに





ディオールショウ マスカラ ニュールック BK

上はまつエクだからいいけど、下は自まつげなので5分くらい丁寧に塗ってるよ♥　ブラシが細くて塗りやすいからキレイな仕上がり。

# 愛咲菜々子は二重が埋もれないようにラインの描き方が重要♥



パッチリ目に必要なのは欲張りすぎないアイライン♥

**愛咲菜々子さん**
ヨガインストラクター（27歳／東京都）婚約中・子供なし

元々の二重幅が狭いほうだから、あんまりラインを太く描くと二重幅が埋まっちゃうのが悩み💧　二重が潰れないように微調整してるよ😺

**カラコンはコレ♥**

**ラニコン キャンディーグレー**

グレーの発色が好み♥　少し強気になれるから、ブラウン系よりもグレーのほうが好き✧

**TOPICS♥**

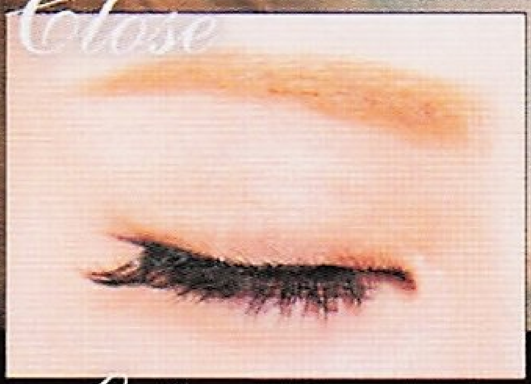
**秋になったら温泉に行きたい♥**

温泉大好き♥　夏は暑いから気が乗らないけど、涼しくなってきたら草津か箱根か、、とにかく温泉旅行に行ってのんびりしたいな😊

Open



Close

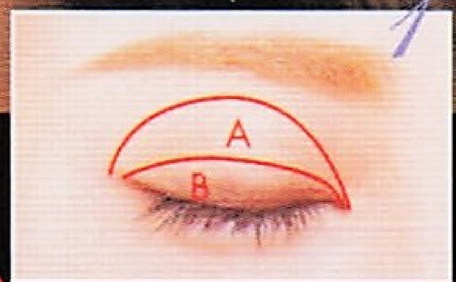


Side



## EYE MAKE PROCESS

### 1 シャドーを重ねてツヤっと✧





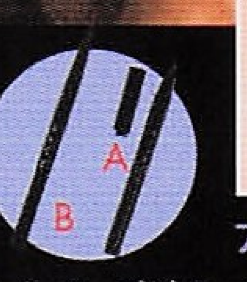


A.ジルのジェリーカラーN02　B.ルナソル スキンモデリングアイズ01

眉下にハイライトとしてAをのせて、1と2のブラウンシャドー2色をグラデにしていく。その後、再びAを眉下に重ねてキラキラに♥

### 2 アイラインを細く描く♥






A.ケイト デジタルメモリーライナーBK　B.ケイト アイライナーペンシルBK

Aのリキッドで上まつげの隙間を埋めたら、Bのペンシルを使って下の目のキワに描いていく😊　下ラインは気持ち太めにするよ。

### 3 上にはつけまをON★





ダイヤモンドラッシュ リトルウィンク シリーズシークレットeye

つけまつげの、目頭側の毛束を1ミリくらい切ってから上まつげにON😊　目頭側は黒目の始まりくらいからつけていくと調子いい♥

### 4 マスカラを塗るのは下だけ





ヘレナ ルビンスタイン ラッシュクイーン フォーリンブラック WP

下は自まつげ😺　ビューラーで毛先を下げてからマスカラをササッと軽く塗る♥　このマスカラ、ボリュームが出るからお気に入り✧

# Angelは涙袋がないと顔が完成しない！目の下キラキラ中毒♥



涙袋のキラキラは他でもない白いキラキラじゃなきゃ無理♥

涙袋がないと顔に印象がなくなるの💧 一時期、涙袋用のキラキラライナーを切らしちゃってたときがあったけど、顔が物足りなくて困った💧

ダンサー（40歳／東京都）独身・息子1人 Angelさん

**カラコンはコレ♥**

クイーンズレンズ STARWAY ブラウン♥

サイズが大きいのと、色やフチがしっかりしているところが好き♥ 発色もいい感じだよ😊

**TOPICS♥**

上だけまつエクにしてるよ♥

銀座のサンクチュアリってお店でつけてる♥ 目頭11ミリC カール、真ん中14ミリCカール、目尻14ミリJカール。両目で200〜210本😊

## EYE MAKE PROCESS




**1 シャドーは自然な茶系😊**

アイホールにAをのせたら、目尻側1／2くらいに濃いめのBを重ねてグラデにしていくよ✧ よーくボカして馴染ませていく★

A.マジョリカ マジョルカ シャドーGD822 B.コフレドール オーラアイズ05

**2 アイラインを使い分け★**

ペンシルのAで上下の粘膜とキワを描いて、リキッドBで目尻のハネ上げ。筆先が細いCのリキッドで目頭ちょこんを描くよ✧

A.レブロン カラーステイアイライナーBK B.インテグレート キャットルック リキッドBK999C. EYESTUDIO ハイパーグロッシーBK

**3 下まぶたにもシャドーを★**

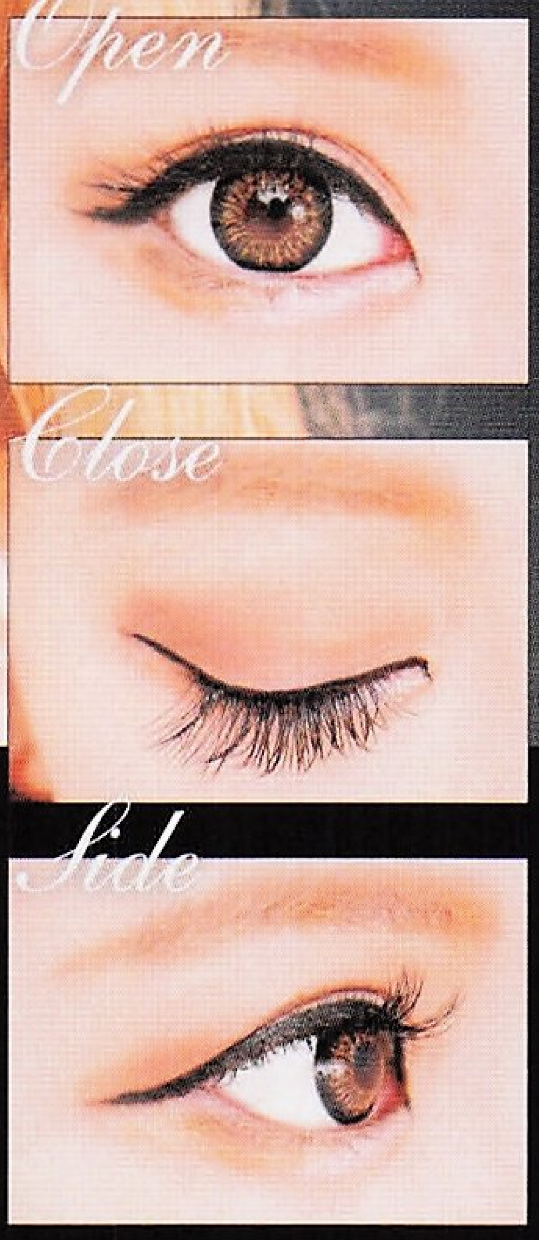
下まぶた全体にBを薄くのせて、涙袋の下にはAを使ってさりげないシャドーをつける✧ 涙袋がふっくらして見えるよ😊

A.THREE ライジングパフォーマンス ペンシル04 B.マジョリカ マジョルカ シャドーGD822

**4 涙袋にキラキラをON♥**

涙袋のぷっくりした部分にラメライナーをのせて馴染ませる♥ やっぱりこの白いライナーじゃなきゃしっくりこない✧

エチュードハウス Tear Eye Liner #1




# まなかは季節を意識したくすみ系シャドーが主役♥



ラベンダーとピンクの中間くらいの微妙な色が気分♥

夏はピンクメイクにハマってたけどそれに飽きて💧 それからパープルのアイラインが気に入って、くすませてみたら季節感が出た♥

北新地バーココムーンオーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん

**カラコンはコレ♥**

FLANMY ダークモカ

メイクでカラーを使ってるから、カラコンは暗めな色に😊 ナチュラルに盛れる♥

**TOPICS♥**

上下ともまつエクにしてる♥

nornっていうサロンに通ってる😊 目頭は10ミリで、目尻に向かって徐々に長くしてる。カールはCとJのMIX。下は7ミリのJカール。

## EYE MAKE PROCESS




**1 まずはシャドーベース♥**

アイホール全体にシャドーベースをのせるよ😊 後から重ねるシャドーの発色が良くなったり、目元に深みが出るからベースは大事！

ルナソル アイリッド ベース 01

**2 パープルラインをしっかり**

Aのシャドーをアイホールに重ねたら、目のキワにBのアイライナーを引くよ。目立つように多少太めに描くのがポイント😺

A.アディクション ザ アイシャドウ 080 B.NARS ベルベットライナー8180

**3 アイラインをボカして♥**

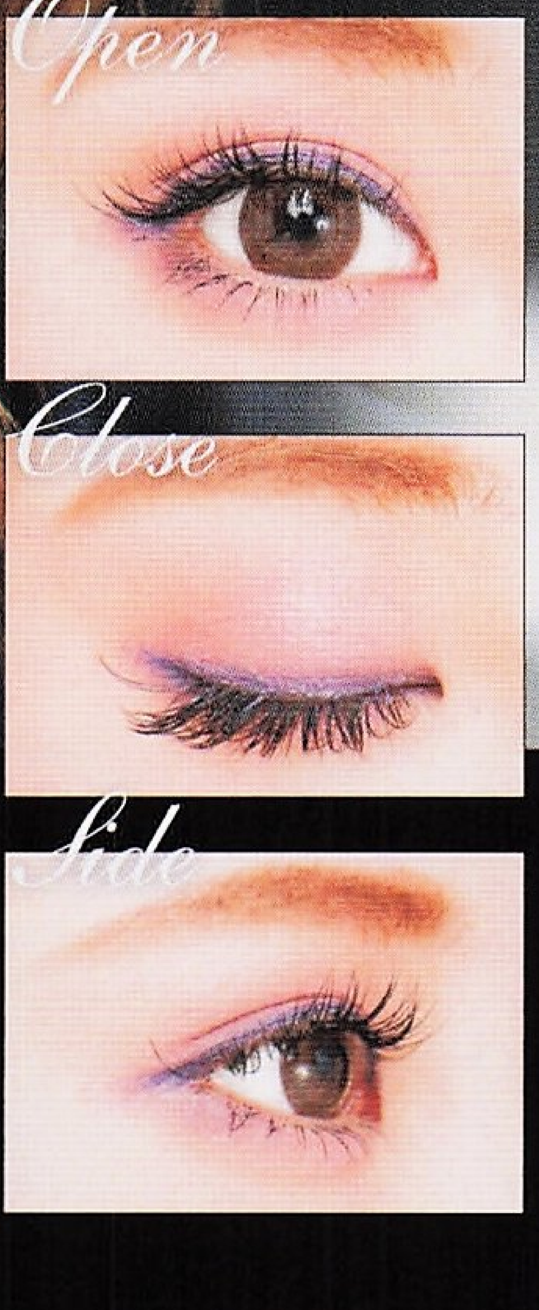
カラーラインは引きっぱなしだと浮いちゃうので、馴染むように上から似た感じのパープルシャドーを重ねてボカしていく♥

NARS デュアルインテンシティーアイシャドー1936

**4 下まぶたはシャドーで盛る**

下ラインを引かない代わりり、Aのブラウンシャドーを目のキワに細くのせる😺 涙袋にはBをのせて、自然な立体感を演出するよ♥

A.ジルスチュアート リボンアイズ01 B.NARS デュアルインテンシティー1926



# 美咲は ヌーディーシャドーで作るオトナのぱっちり Eye Make♥

昔からヌーディー系のシャドーが好きだし、盛りすぎるのもどうかと思うから自然に目が大きく見えるメイクを心がけてる♥

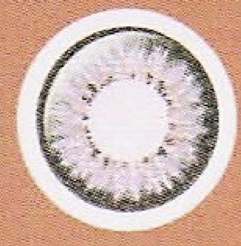


目尻のラインをやめてシャドーにしたら品格UP♥

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
**美咲さん**

**カラコンはコレ♥**

クララコンタクト
タルトグレー

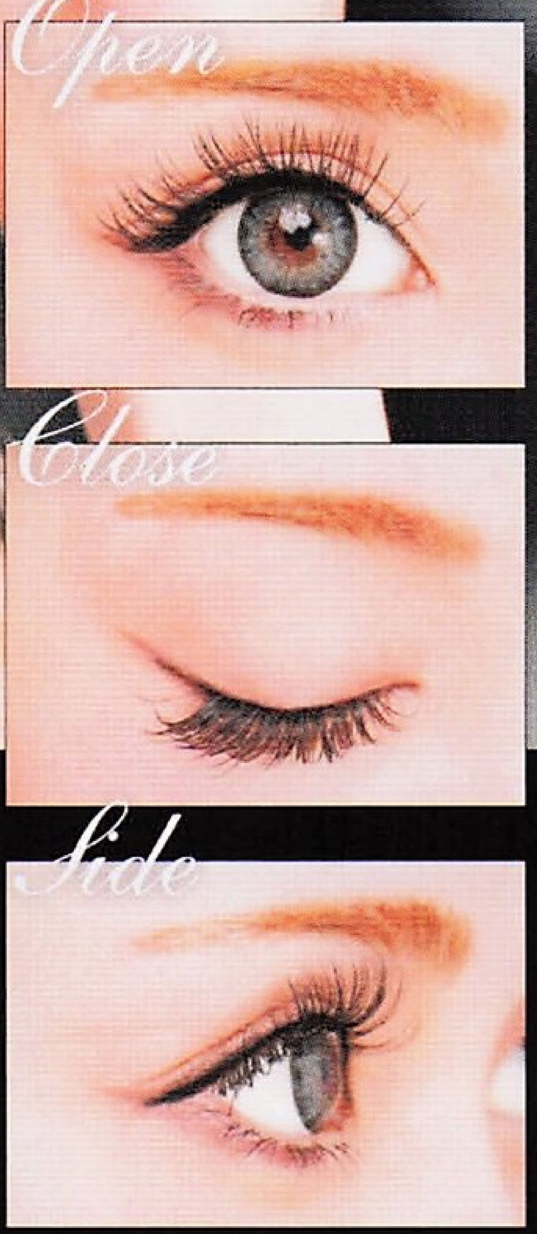


グレーだけどキツく見えないところが◎✧ オトナっぽい目元に仕上がるからお気に入り♥

**TOPICS♥**

**3Dのまつエクにハマった♥**

上のまつエクが3Dなんだけど、両目で600〜700本ついてる😊 カールはCカールだよ。下は普通のまつエクで、50本くらいかな✧



Open / Close / Side

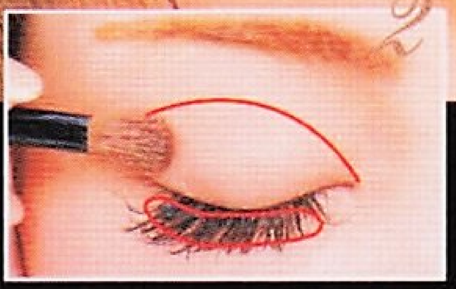
EYE MAKE PROCESS





1 **ベースのシャドーをON✧**
アイホール全体と、涙袋にシャドーをのせるよ✧ クリームっぽいシャドーで、この後重ねるシャドーの発色が格段に良くなる♥

ミシャ EYE FITスティックシャドー6531





2 **ヌーディーなグラデを♥**
アイホールにA、Bをのせて、Bは涙袋にもON！ ヌーディーな色を重ねると目元に自然な立体感が出せる感じがするから好き✧

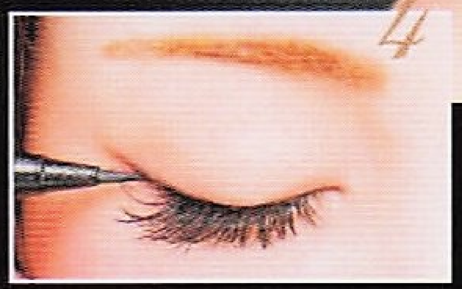
エスティローダー インジニアスカラーパレット





3 **目のキワに締め色をON**
暗めの色を、上まぶたの目のキワに入れるよ✧ 眉用の細い硬いブラシを使って、できる限り細く入れるのがポイント😊

エスティローダー インジニアスカラーパレット





4 **アイラインはさりげなく**
目のキワに、上だけラインを描いていくよ😊 目尻はあまり長くしないで、ほんの気持ちハネ上げるくらい。オトナっぽい目元に♥

Adonna フレッシュゲル リキッドアイライナーBK

# 菜採 梓は 童顔をカバーするピリ辛レディな Eye Make♥

すっぴんが童顔っぽいと言うか、なんとなくモヤッとしてるのが悩み💧 辛口メイクで、オトナっぽい印象になりたい😊



子供っぽさは封印！オトナ顔でイイ女に♥

主婦＆投資家（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
**菜採 梓さん**

**TOPICS♥**

**上下全部3Dで500本つけてる♥**

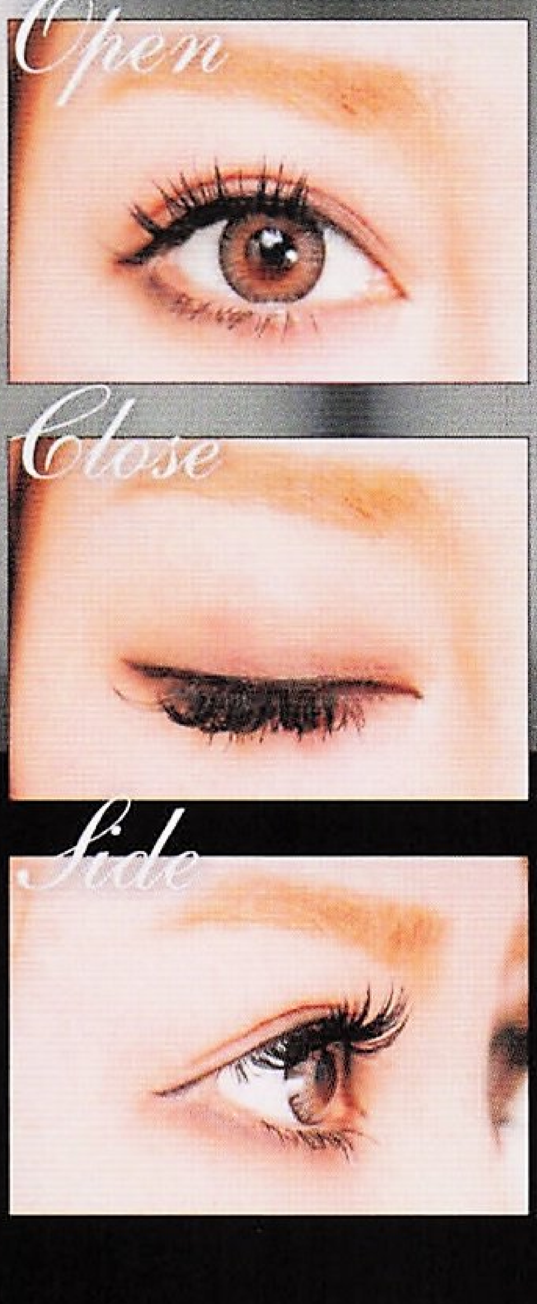
まつエクは川越にあるアイズっていうお店♥ 上は目頭から11、12、13ミリで下は5ミリ。上は目頭側を少しあけてからつけてもらってる。

**カラコンはコレ♥**

ラヴェール
キャラメルグロー

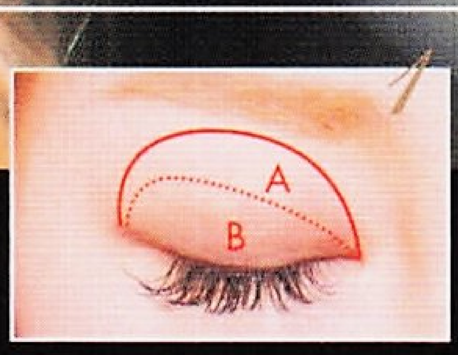


発色がキレイだし、つけてて瞳がゴロゴロしないのも魅力♥ 1dayっていうのも使いやすい。



Open / Close / Side

EYE MAKE PROCESS

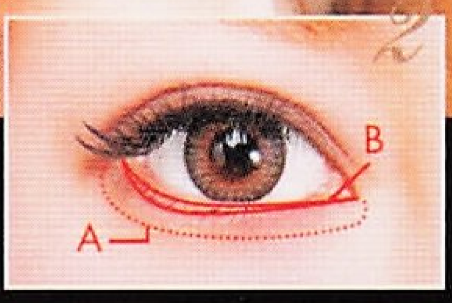






1 **2色をグラデーションに★**
薄い色から順に、アイホールから二重幅までキレイなグラデになるように重ねていくよ😊 色がちゃんと馴染むようにボカしながら♥

ジルスチュアート シマークチュールアイズ 05

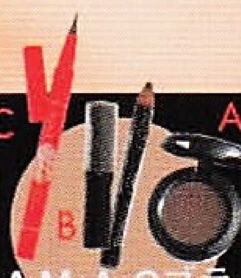





2 **下まぶたもグラデに★**
明るいブラウンは下目頭から中央くらいまで、濃いほうのブラウンは細く下まぶた全体にのせて、チップでよく馴染ませる♥

ジルスチュアート シマークチュールアイズ 05






3 **ラインは上下しっかり！**
Cで上まぶたのキワにラインを描いたら下はBで引くよ★ 下ラインはAのシャドーでボカすことで、ナチュラルな目力が出る✧

A.M・A・Cブラン B.ブルジョワ コール コントゥール クレヨン C.アヴァンセ ジョリエジョリエBK





4 **マスカラは上下に！**
上下ともまつエクしてるから、軽くマスカラを塗るだけでOK♥ まつげに束感が出れば良いので、何回かなでる程度で完成✧

モテマスカラ リペア Vo-R


販売電子書店
順次拡大中!!
姉ageha電子版
好評発売中!!
本誌にない
特別
ページも♪
定期購読で
紙より
おトク!
iPhone、iPad版
Android版
パソコン版
PC版は
コチラ!
Android版は
コチラ!
iOS版は
コチラ!
※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。



セットアップと
小物の柄を揃えると
オシャレ感度がUP

リボン付きフラワーチュニック¥5,900、フラワープリントスカート¥5,900、スクエア2wayバッグ¥7,900、フラワープリントスマホケース¥3,800、ファーストーンコンビピアス¥2,000／すべてDelyle NOIR

夏から引き続き人気の
デニム地をフェミニンに

デニムオフショルダーシャツワンピース¥8,900、配色リングピアス¥1,900、スエードライククラッチバッグ¥7,900／すべてDelyle NOIR



周りの子に一目置かれる、
夏の終わりの正しいスタイリング♡

# Delyle NOIR クラシカルStyle

まだ暑い日もあるけど、もうそろそろ秋めいた
アイテムが着たい♡　そんな願望を満たしてくれる
新作がデイライル ノアールから登場。
トレンドとレディライクな要素をたっぷりと詰め込んだ
デザインは、私たちのツボを突いてくるものばかり！

**PHOTO**_Takahiro Setsu(biswa.) **HAIR&MAKE**_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE) **STYLING**_Satoko Fujita **MODEL**_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

こなれ感とスタイルアップが
同時に叶うロングシャツが主役

チェックアシンメトリーロングシャツ¥5,900、レースヘムリブスカート¥4,900、スエードライクコルセットベルト¥3,800、スエードライクレタークラッチバッグ¥7,900、ファーコンビ2wayショートブーツ¥12,800／すべてDelyle NOIR

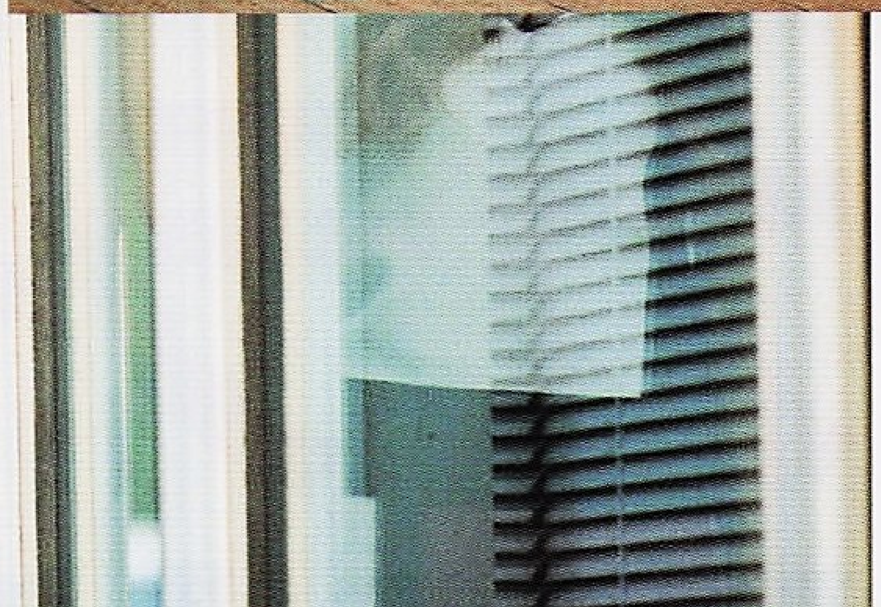


品のある色気を漂わせる
絶妙な肌見せ具合♥

レースハイネックトップス¥4,900、リボンタッグスカート¥5,900、パール×スティックWネックレス¥2,000、フラワープリントトートバッグ¥6,900、ビジューパンプス¥9,800／すべてDelyle NOIR







深みのあるカラー使いで
ぐっと大人っぽく

カラーブロックニットトップス¥5,900、カラーブロックニットスカート¥5,900、エコファーレタークラッチバッグ¥7,900／すべてDelyle NOIR

# カラー派で考える し計画！

まだ暑いけど真夏の服装は見飽きた…それなら色や素材から秋をスタートして♡　手持ちの服をベースに、何を買えば新しい雰囲気になるのか。モノトーン派、カラー派で考える8月・9月の買い足し服と、1週間着回し計画。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Megumi Isojima(SHIMA) MODEL_Kanae Sugiyama,Yuuka Obara EDIT&TEXT_Haruka Noda

## Monotone モノトーン派

白黒をベースに、ベージュ、カーキ、デニムなどベーシックが好きな人♡　ニュアンスカラーを上手に取り入れれば毎日違う表情に。

### ベースアイテムはコレ




[1] ¥4,900／DURAS [2] ¥4,900／LIP SERVICE [3] ¥4,990／RESEXXY 渋谷109店 [4]¥7,990／RESEXXY 渋谷109店 [5] ¥5,900／DURAS [6] ¥1,990／WEGO



### 8月は服の色から秋を先取り！

1年の中でもっとも暑い8月、秋素材の服は暑すぎる。まずは黒を増やすなどトーンを暗めにして、残暑ムードを作ると7月と差が出るよ♡



### 9月は小物の素材で秋っぽさ全開に！

8月と同じトップスにミニ丈ボトムスでコーデのバランスは同じ。でもフェルトハットやスウェードブーツを足すだけでこんなに秋！

# カラー派

Color

カラー服が好きな人♡　淡いピンク×白など春でも着られそうな配色は卒業！　ビビッドな色や渋めの色が秋の始まりにぴったりです♡



## 9月は服の素材で秋っぽさ全開に！

8月に使った重めカラーの服を、スウェードやファーと合わせて完全秋仕様に。まだ暑いけどボトムスや小物なら着られちゃう♪



## 8月は柄の重みを利用して秋を先取り！

リゾートテイストな花柄も、はっきりした色と合わせればヴィンテージ風になるよ♡　赤や黄色など暖色系と合わせて秋を迎えて♡

### ベースアイテムはコレ



C 赤のオフショル　B 黄色の花柄チュニック　A 白のノースリトップス

F 黒のとろみショーパン　E デニムスキニーパンツ　D 花柄のタイトスカート

[A] ¥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　[B] ¥7,900／DURAS　[C] ¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　[D] ¥6,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　[E] ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　[F] ¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

8月→9月
買い足し服を
計画しておけば
おしゃれが
うまくいく♡

# モノトーン派・1week着回

Kanae × Monotone

# 佳那恵×モノトーン

## ベース＋8月買い足しアイテムで着回し1week



Tue.

爽やかな白シャツはベロア小物で季節感を

6 + 8 + 10

シンプルな白シャツ×デニムスタイル。サングラスやバッグなど小物でインパクトを出して。
サングラス¥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Mon.

Tシャツにビスチェを足したレイヤードで夏との差が出る

2 + 4 + 9

普通のTシャツではなく綺麗めなカットソーにビスチェを合わせるのがお姉さんらしい♡
ピンクトートバッグ¥7,500、デニムパンプス¥11,800／ともにDURAS　チョーカー¥1,900／RASVOA 渋谷109店

### 8月に買い足すものはコレ！



8 白のゆったりシャツ
7 ボルドーのスカート
10 黒のベロアのバッグ
9 黒のビスチェ

[7] ¥6,900／ROYAL PARTY　[8] ¥7,990／GYDA 渋谷109店　[9] ¥5,900／DURAS　[9] ¥5,900／DURAS



Wed.

ニュアンスカラーで統一して秋薫る配色に

1 + 5

ベース服だけでコーディネート。白や黒はあえて使わない。くすんだ配色がおしゃれの元！
ハット［参考商品］／LIP SERVICE　ショルダーバッグ¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　レオパードサンダル¥13,800／MIIA



Thu.

主役にしたボルドースカートはモノトーンではさんで大人に

3 + 7

モノトーン派の気分替えにも使いやすいボルドー。足元は白にして涼しげに見せて。
ショルダーバッグ¥2,990／WEGO　フープイヤリング¥590／WEGO　パンプス¥6,300／REZOY



Fri.

靴の色からベーシックな服に表情を与えて

1 + 4 + 10

暑苦しく見えてもいけない8月。秋を香らせつつ、白いキャップで気温相応の抜け感を。
キャップ¥2,900／RASVOA 渋谷109店　フープイヤリング¥700／SPINNS　ストラップパンプス¥8,900／SPIRALGIRL 渋谷109店



Sat.

黒×カーキ配色で白シャツをアップデート

5 + 8 + 9

ビスチェはシャツと合わせれば月曜とは違った雰囲気。ヒョウ柄バッグも秋らしい。
バッグ¥17,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



Sun.

黒面積多めならショーパンも落ち着いたムードに

3 + 6

ショーパンが夏っぽいから、黒でまとめて重みを出してみて。
本体バッグ¥11,000、ゴールドチェーン¥4,000／ともにKLEIN CARRY　サングラス¥2,500／RASVOA 渋谷109店　フープイヤリング¥700／SPINNS

# 優花×カラー

Yuuka × Color

## ベース＋8月買い足しアイテムで着回し1week



Wed.

大人っぽくしたい日は足元にだけ色を加えて

H + I

フェルトハットを加えるとヌーディーなコーデも夏すぎない。くすんだブルーを差し色に。
巾着ショルダーバッグ￥9,800、スウェードパンプス￥11,800／ともにDURAS

### 8月に買い足すものはコレ！




[G] ￥7,900／LIP SERVICE　[H]ニットワンピース￥5,500／LIP SERVICE　[I]ハット￥9,500／DURAS　[J]参考商品／DURAS



Mon.

ファークラッチで黄色を秋色にシフト

B + E + J

夏らしく見えるイエローも合わせるアイテム次第で秋っぽく変身。ファーは今季トレンド！
メッシュミュール￥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Tue.

赤いトップスで花柄をヴィンテージライクに見せて

C + D

ネイビーベースの花柄だから赤と合わせると残暑っぽい。露出多めで暑さ対策もばっちり。
クリアバッグ￥2,999／SPINNS



Thu.

サッシュベルトで作るタイトなシルエットで季節の変わり目を主張

A + F

夏といえばゆったりシルエットが増える！　全身をタイトにまとめるだけでも変化が出るよ♡
サッシュベルト￥999／SPINNS　シェルクラッチバッグ￥2,590／W♡C（WEGO）



Sun.

アイテムを多めに使って全身に重厚感を

A + E + G

シフォンアウターなら8月から着てても涼しげ。柄・レース・ベルトなど要素多めで秋らしく。
巾着ショルダーバッグ￥9,800／DURAS　レースアップベルト￥3,900／MIIA　ミュール￥6,900／R&E




Sat.

サンダルとバッグのリッチ感で夏アイテムを盛る

A + D

1枚だと夏満点な白トップスもピンヒールのサンダルやレザーのバッグで盛ると夏とは一味違う！
バッグ本体￥11,000、ゴールドチェーン［2本セット］￥4,900／ともにKLEIN CARRY　クリアイヤリング￥700／SPINNS　ピンクサンダル￥6,900／R&E



Fri.

きれいめな黒アイテムで黄色を落ち着かせる

B + F + I

ショーパンがとろみだからチュニックがキレイめに昇華できちゃう。バッグもカチっとしたものを。
クラッチバッグ￥1,998／SPINNS

# 佳那恵×モノトーン

Kanae × Monotone

## ベース＋8月＋9月買い足しアイテムで着回し1week



Mon.

黒×黒のダークなスタイルで秋の入り口9月をスタート

**3** + **4** + **14**

涼しくなってきたら靴を黒にしたり、ブーツにしたりの応用も◎。ファーは今季トレンド。
フープイヤリング￥590／WEGO　パンプス￥11,800／DURAS



Tue.

ニットスカート、ブーツ秋らしいものをWで投入

**8** + **9** + **12** + **13**

黒のレザーバッグやブーツなど重厚感があるものをプラスすると夏と大きく差がつくよ。
バッグ本体￥11,000、ゴールドチェーン￥4,000／ともにKLEIN CARRY　ベルト[参考商品]／LIP SERVICE



Wed.

アウターまだ暑いって思ってない？着ない、かけるの♡

**2** + **7** + **11**

防寒のためではなく雰囲気出しのためにアウターをプラス。暑ければ手に持って。
ストライプクラッチバッグ ￥10,500／DURAS　クリアイヤリング ￥700／SPINNS　スエードパンプス￥14,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



Thu.

ベージュとカーキの組み合わせがおしゃれに一役買ってくれる

**3** + **5**

ハット￥7,900／DURAS　ショルダーバッグ￥4,800／SPIRALGIRL 渋谷109店　ニーハイブーツ￥13,500／LIP SERVICE



Fri.

ファーとブーツのあったかセットでより深い秋らしさを演出

**1** + **6** + **11** + **14**

小物に季節感があるから暑い日はアウターなしにしたり、肩かけでもサマになるよ。
レオパードブーツ￥10,900／SPIRALGIRL 渋谷109店



Sat.

帽子、バッグ、靴の黒&秋素材統一がおしゃれ

**2** + **10** + **12** + **13**

マスタードイエローのスカートにはめがねやベレー帽などヴィンテージ感のある小物がお似合い。他がこってりだから白トップスですっきりと。
ベレー帽￥3,900／MIIA　めがね／スタイリスト私物



Sun.

ボルドー×黒ブーツで下半身から季節感満点

**7** + **8** + **13** + **14**

モノトーン派の気分替えにボルドー×ピンクの同系色MIXは新鮮。サングラスでクールに。
サングラス￥3,900／DaTuRa 渋谷109店　チョーカー￥1,500／RASVOA 渋谷109店

### 9月に買い足すものはコレ！



12 黄色のニットスカート

11 黒の薄手のブルゾン

14 ファーのクラッチバッグ

13 黒のショートブーツ

[11]￥11,000／DURAS　[12]￥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　[13]￥11,500／LIP SERVICE
[14]￥7,900／LIP SERVICE

# 優花×カラー

yuuka × Color

## ベース＋8月＋9月買い足しアイテムで着回し1week



Mon.

露出度は8月のままに秋素材を加えて9月到来

C＋M

肩腕脚は出ていてもスウェードやファーを足すだけでグッと秋が近づく♡ 白の小さめなバッグで抜け感を。
バッグ本体¥11,000、ゴールドチェーン[2本セット]¥4,900／ともにKLEIN CARRY　クリアビーズイヤリング¥1,900／DURAS　ファーサンダル¥8,900／LIP SERVICE



Tue.

鉄板のミニ×ニーハイはノースリニットで鮮度を高めて

F＋K＋N

ノースリニットは今の時期しか1枚で楽しめない＝鮮度が高い！　鉄板のニット×ショーパンコーデも新鮮に見えるよ。
バッグ¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング／¥700／SPINNS



Wed.

くすみカラーでまとめれば花柄ガウンも大人っぽい

G＋H＋J

トーンを落ち着かせれば8月に着てたガウンも様変わり。アクセはなしでシンプルに。
ハット¥6,500／DaTuRa 渋谷109店



Thu.

帽子、バッグ、靴をベージュで揃えて女らしいデニムスタイル

E＋I＋L

主張の強いトップスには控えめなベージュ小物がぴったり。全身タイトだから帽子やバッグでメリハリを。
ベージュバッグ¥7,900／LIP SERVICE　バッグにつけたスカーフ¥3,500／MIIA　パンプス¥11,800／DURAS

### 9月に買い足すものはコレ！



L ベロアのオフショル



K 白のノースリニット



N ベージュのニーハイブーツ



M スウェードのスカート

[K]¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　[L]¥5,900／DURAS　[M]¥6,300／LIP SERVICE　[N]¥13,500／LIP SERVICE



Fri.

ナチュラルカラーのグラデーションで暑さにも似合う配色に

A＋M

黄色×カーキ×テラコッタのヘルシーさが9月にぴったり。ファーバッグで先取り感を。
ハートイヤリング¥700／SPINNS　ファーボストンバッグ¥8,900／MIIA　パンプス¥19,000／タラントンby ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



Sat.

肩は出ててもこもこニットで半歩先行くおしゃれが叶う

E＋J＋K

涼しくなってきたら[G]を足したり、トレンチを羽織ったりとアレンジも効くスタイリング。
サングラス¥2,900／LIP SERVICE　ストラップサンダル¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Sun.

秋素材多めにするならプレーンなものをはさんでキレイめに

F＋L＋N

ベロアとスウェードの面積が広いからプレーンな黒のショーパンでキレイにまとめると素敵。
バッグ¥7,900／LIP SERVICE　パールイヤリング／スタイリスト私物


Mirage
Color Contact Lenses
STAY SHINE
ヒトミイロドル、カラコン
YURINO
E-girls
Happiness
スダンナユズユリー
DAZZY BROWN DIA14.5mm
DAZZY BLACK DIA14.5mm
DAZZY GRAY DIA14.5mm
DIA 14.5mm
Mirage
Color Contact Lenses
CHOCO BROWN DIA14.8mm
LOVE BROWN DIA14.8mm
DAZZY BROWN DIA14.8mm
DIA 14.8mm
Mirage
Color Contact Lenses
MUSE BROWN DIA14.8mm
VANITY BROWN DIA14.8mm
WEB http://www.mirage-c.jp
●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談の上、検査・処方を受けてお求めください。●ご使用の前に必ず添付文書を読み、取扱い方法を守り、正しくご使用ください。●医師の指示に従い、定期検査を受けてください。
■PIA CO.,Ltd ■東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル ☎ 0120-523-823 ■当社で取り扱う個人情報はお客様へより良い商品・サービスの提供、有用な情報のお届け、その他正当な目的のためのみ利用いたします。
■18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご利用下さい。■承認番号 22400BZX00278000

今年の新作はファーつきと星モチーフの2種類♥

# DaTuRaのダーリンニットは今年も争奪戦です♥

DaTuRa
[WEB STORE]
blanccloset.com/datura
㈱DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059

毎年人気のダーリンニットの新作が、今年も登場しました♥　新作は、たっぷりとしたボリューム感がかわいいファーつきタイプと、バックスタイルまで抜かりない星モチーフの2種類。どちらも売り切れ確実だから、急いでね♥

**PHOTO**_Takahiro Setsu(biswa.)
**HAIR&MAKE**_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
**STYLING**_Satoko Fujita
**MODEL**_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yayoi Nemoto
**EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



腕がすっぽり隠れる
くらいの長めな袖が
今年っぽい！

ぬいぐるみダーリンニット
¥9,800／DaTuRa

パールビジューで
作られた星モチーフで
後ろ姿もかわいく♥

星デコダーリンニット
¥8,900／DaTuRa

女の子をかわいく見せる
ファーとニットを
どっちも欲張る♥

ぬいぐるみダーリンニット
¥9,800／DaTuRa



# #dress style PLUM COLOR プラムカラー

これからの季節おすすめしたいドレスは秋らしい深みのあるプラムカラーのドレス。日本人の肌にしっくりくる色だから、普段はピンクを敬遠していた人にも挑戦しやすいカラーだよ♡

トレンドのシンメトリー刺繍をドレスにも取り入れた今イチバン着たいデザイン

オフショルとフリルペプラムで上手な肌見せ。大人なプラムカラーだからセクシーになりすぎずちょうど良い。刺繍ペプラムドレス¥6,980/パンプス¥12,800 すべてJEWELS

繊細なレース使いで計算された大人なドレススタイル

甘くなりがちなレースデザインもレース切り替えの裾が大人の色気を引き出してくれる。レース切り替えミディアムドレス¥19,800/パンプス¥5,537 すべてsugar

いつもより早い
2017年版！

オトナでも堂々と
楽しめる方法を
考えました！

仮装でもホムパでも楽しめる

# ハロウィンのすすめ♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
STYLING_Mizuki Nakano
HAIR_Chiharu Koya, Takemasa
MODEL_Keiko, Rina Sakurai,
Kanae Sugiyama,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Haruka Noda
THANKS_PROPS NOW, UTSUWA

人気必至の仮装7種類と、ホームパーティーのやり方をご紹介！　今から準備すれば誰より
かわいく、完成度高め間違いなし♡　読者プレゼントの衣装もあり！　ぜひ応募してね♡




ネコ耳カチューシャ￥900／オシャRevo　レースアイパッチ￥800／アメリカンコスチュームグローブ￥908／TAKARAYA 渋谷109店　チョーカー￥1,500／Osoin（お世話や）レーストップス￥5,900／DURAS　タイトスカート￥2,999／SPINNS　パンプス￥17,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ワンピース［別のリボンカチューシャとセット］￥5,537／sugar　カチューシャ￥1,300／Osewaya（お世話や）パンプス￥2,991／サルース

Ⓛカーディガン￥6,200／AR CONOMi（CONOMi）セーラー服￥2,980／オシャRevo　ワイヤーカチューシャ￥300／パリスキッズ原宿本店　その他／スタイリスト私物

ワンピース[別のリボンカチューシャとセット]￥5,537／sugar　カチューシャ￥1,300／Osewaya（お世話や）バッグ￥2,800／ギャレッツ 渋谷109店　パンプス￥2,991／サルース

仮装1

おちこむこともあるけれど！

## ほうきに乗って黒猫と宅配便する魔女のやつ

ANE

Present A

実写化したり、JKになった版がCMになったりで話題再沸騰の魔女。あれをそのまま仮装してもつまらないから、メイクはかわいげのあるゾンビでオリジナリティを出して♡　相棒の黒猫ちゃんもドレスアップして参加！

仮装2 王子役を誰がやるんだ問題

# 美女と野獣




上半期話題になった実写化映画を参考に。本格的に見せるポイントは2つ。①姫のドレスのボリューム感。ドレス用の大きいパニエを中に履いて。②王子のワイルドさ。ツノと鼻メイクを足すだけでも雰囲気が出るよ！

【美女】コスプレドレス4点セット[ドレス、チョーカー、ヘッドドレス、グローブ]¥9,241／アトリエメイクアップ　イヤリング¥2,000／Osewaya（お世話や）　中に着たパニエ／スタイリスト私物　【野獣】コスプレ5点セット[ジャケット、シャツ、タイ、パンツ、カマーバンド]¥6,926／アトリエメイクアップ　ツノカチューシャ¥3,900／TAKARAYA 渋谷109店　ブーツ¥32,000／ダイアナ ロマーシュ（ダイアナ 原宿店）




セクシーでおしゃれなものなら 仮装3

# あげっ子どうぶつ

元ネタはないけれど、セクシーでドレッシーなものが好きならこんな動物はいかが？　モノトーンでまとめる・非現実的な服を着る・耳をつける。この3つをカバーできていれば大人でも素敵な仮装♡

【右・佳那恵】レオパード柄ワンピース¥12,000／DURAS　チョーカー¥1,300／Osewaya（お世話や）　ネコ耳カチューシャ¥1,667／ハッピーコスチューム　【中央右・莉菜】ワンピース¥17,592／dazzy　USAミッキーマウスカチューシャ¥2,222／アメリカンコスチューム　【中央左・けいこ】ワンピース¥22,800／sugar　チョーカー¥1,500／Osoin（お世話や）　ネコ耳カチューシャ¥798／オシャRevo　グローブ¥1,460／TAKARAYA 渋谷109店　【左・優花】バニーオールインワンセット［うさ耳カチューシャ含む］¥3,580／オシャRevo　クリアバングル各¥2,770／TAKARAYA 渋谷109店




仮装4 大阪在住みんなのアイドル

# ミニオンズ

USJのシンボルキャラになり、映画公開中の黄色いヤツは今年人気No.1仮装と予想。手にぬいぐるみを持ったり、大好物のバナナを持ったり、ウクレレを弾いてみたりと、友達同士で持ち物を変えると違いが出ていい感じだよ♪

パイル地着ぐるみ¥4,900／サザック　スニーカー¥1,991／サルース　手に持ったドーナッツスクイーズ各¥600／パリスキッズ 原宿本店　王冠¥2,315／アメリカンコスチューム




仮装5

SF人情なんちゃって時代劇パロディー

# 姉魂（おねえたま）

かわいさなんていらない、本気度だけを重視。特に髪型は衣装以上に力を入れたい！　特殊なスタイルと色だから、ウィッグ探しがポイントだよ。写真を撮るときのために、キャラクターに合ったポーズの練習もしっかりとね♡

コスプレ3点セット(襦袢、着物、袴)¥8,022／ミリカブックス 楽天市場店　ダテメガネ¥800／パリスキッズ 原宿本店　ウィッグ¥4,800／MAPLE 池袋店　足袋、下駄／スタイリスト私物




コスプレ4点セット[着物、トップス、パンツ、腰帯]¥6,000／ミリカブックス 楽天市場店　ウィッグ¥3,800／MAPLE 池袋店　ブーツ¥32,000／ダイアナ ロマーシュ（ダイアナ 原宿店）　ベルト、木刀／スタイリスト私物




コスプレセット[トップス、パンツ]¥4,241／エブリ　ウィッグ¥3,800／MAPLE 池袋店　シューズ¥1,000、和傘¥1,480／ともにミリカブックス 楽天市場店　ヘッドアクセ／編集部私物




仮装6

35億

探さない。仮装して自分がなるの♡

# ブルゾンたかこ withB

去年のピコ太郎に続く芸人仮装、今年はやっぱりコレでしょ！　下がったまゆげ、赤いリップ、重めのボブなどヘアメイクがポイントだよ。大勢でやるなら、主役はひとりでWith Bを増やすほうがおもしろい！　男装ウィッグも必須✧

【右・けいこ】スーツ4点セット[ジャケット、シャツ、パンツ、スカート]¥17,800／Ryuyu　PRISILA MANウィッグ¥7,800／プリシラ　ベルト／スタイリスト私物　【中央・佳那恵】コスプレ3点セット[シャツ、タイトスカート、ウィッグ]¥3,685／DEJIMA ONLINE　ストッキング[3足セット]¥1,000／チュチュアンナ　【左・優花】スーツ4点セット[ジャケット、シャツ、パンツ、スカート]¥17,800／Ryuyu　ウィッグ¥4,800／MAPLE 池袋店 ベルト／スタイリスト私物




仮装6

伝説の6つ子、帰還。

# すぎ山さん

何のことかはわからないけど、第2期っていうのが始まるザマス。
ハロウィンの頃にはちょうどテレビでやってるかもしれないザマス。
ラグランパーカーにマイナーチェンジ、リップは服と色揃えザマス！

【黄色】ハーフパンツ¥1,998／SPINNS　ソックス[3足セット]¥1,000／チュチュアンナ　【紫】ライン入りパンツ¥1,998／SPINNS　サンダル¥3,500／サルース　【赤】スキニーパンツ¥1,998／SPINNS　【青】クラッシュスキニーパンツ¥1,998、サングラス¥1,998／ともにSPINNS　【緑】デニムパンツ¥9,800／BARAK 渋谷109店　【ピンク】クラッシュデニムパンツ¥7,900／DURAS　その他／すべてスタイリスト私物[※パーカーは手作りです。本部への問い合わせはご遠慮ください]




＼ホームパーティーなら！／

# おそろいドレスでインスタ映えするパーティーに♡

彼や子どもが参加するなら、ハロウィンカラーのパープル、オレンジ、黒をドレスコードに設定すると雰囲気もばっちりだよ♡

全身はこんな感じ



とんがり帽とステッキで悪い森の魔女風♪

⊖ワンピース￥7,406／dazzy　チョーカー￥300／パリスキッズ 原宿本店　ウィッチハット￥1,639、スッテキ￥2,870／ともにアメリカンコスチューム　パンプス￥17,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



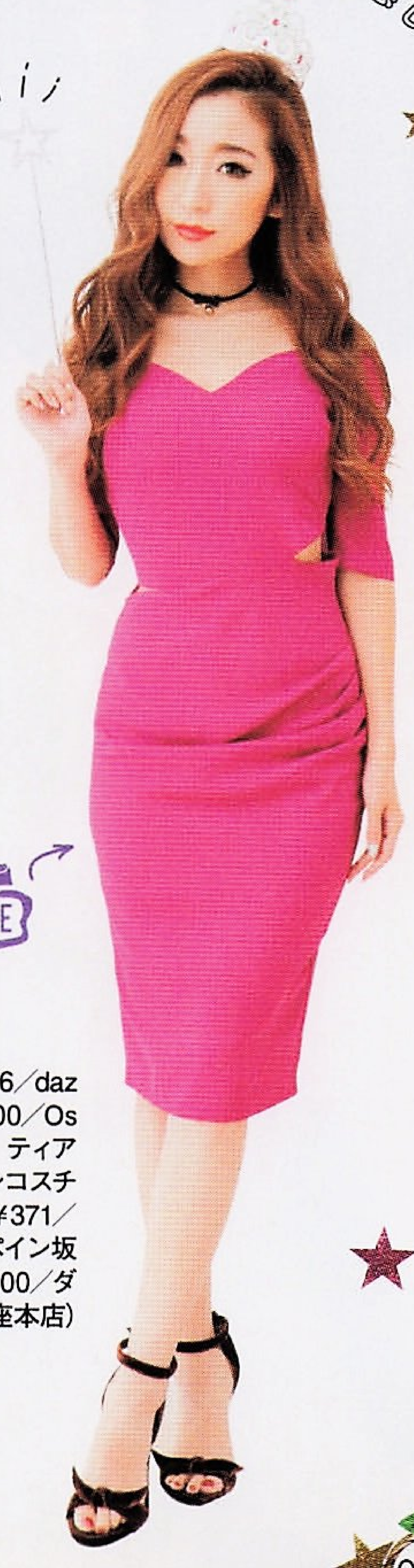
チョーカーや靴の色を変えれば甘めなプリンセスに♡

⊖ワンピース￥7,406／dazzy　チョーカー￥1,600／OLGA（お世話や）　ティアラ￥556、ステッキ￥556／ともにクレアーズ 渋谷スペイン坂店　サンダル￥14,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



不思議の国のアリスをテーマに黒小物で仮装♡

⊖ワンピース￥7,406／dazzy　チョーカー￥1,400／Osewaya（お世話や）　マッドハッター帽子￥3,333／アメリカンコスチューム　ステッキ￥556／クレアーズ 渋谷スペイン坂店　パンプス￥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



ティアラとステッキでプリンセス風に♡

PresentE

⊖ワンピース￥7,406／dazzy　チョーカー￥800／Osewaya（お世話や）　ティアラ￥889／アメリカンコスチューム　ステッキ￥371／クレアーズ 渋谷スペイン坂店　サンダル￥13,000／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店）

# ホームパーティーがうまくいくポイント9

衣装よりも大切な飾りつけとテーブルウェア。ちょっとした工夫と、ハロウィンカラー統一でおしゃれムードが出るから実は簡単だよ♡

## 1




### かぼちゃの飾りは豪快に

雰囲気を出すにはやっぱりコレ。大きいものは床に、小さいものはテーブルに。キャンドルも一緒に置くと◎。

## 2



### 天井からペーパークラフトを吊るす

自宅感を打ち消してくれるよ。お花紙で手作りもできるし完成品もネットで買える！　どちらも手頃な値段だよ。

## 3




### 壁を布やガーランドで飾る

時期が近づくと100均やホームセンターで入手可能だよ。大きめなものを壁や玄関ドアに飾って華やかに。

## 4



### テーブルランナーを敷く

テーブルクロスを敷くより豪華で大人っぽい♡　幅違いを二枚重ねにするとなおよし。布を切って使ってもOK。

LED付きお花ブーケ¥1,852／ハッピーコスチューム

## 5



### かぶりものやステッキを身につける

派手な小道具があると写真を撮るのが楽しい♡　インスタ映えもばっちり。かわいい系、悪役系など色々揃えて。

【右・優花】ティアラ¥556、ステッキ¥556／ともにクレアーズ 渋谷スペイン坂店 【左・莉菜】マッドハッター帽子¥3,333、ステッキ¥2,870／ともにアメリカンコスチューム

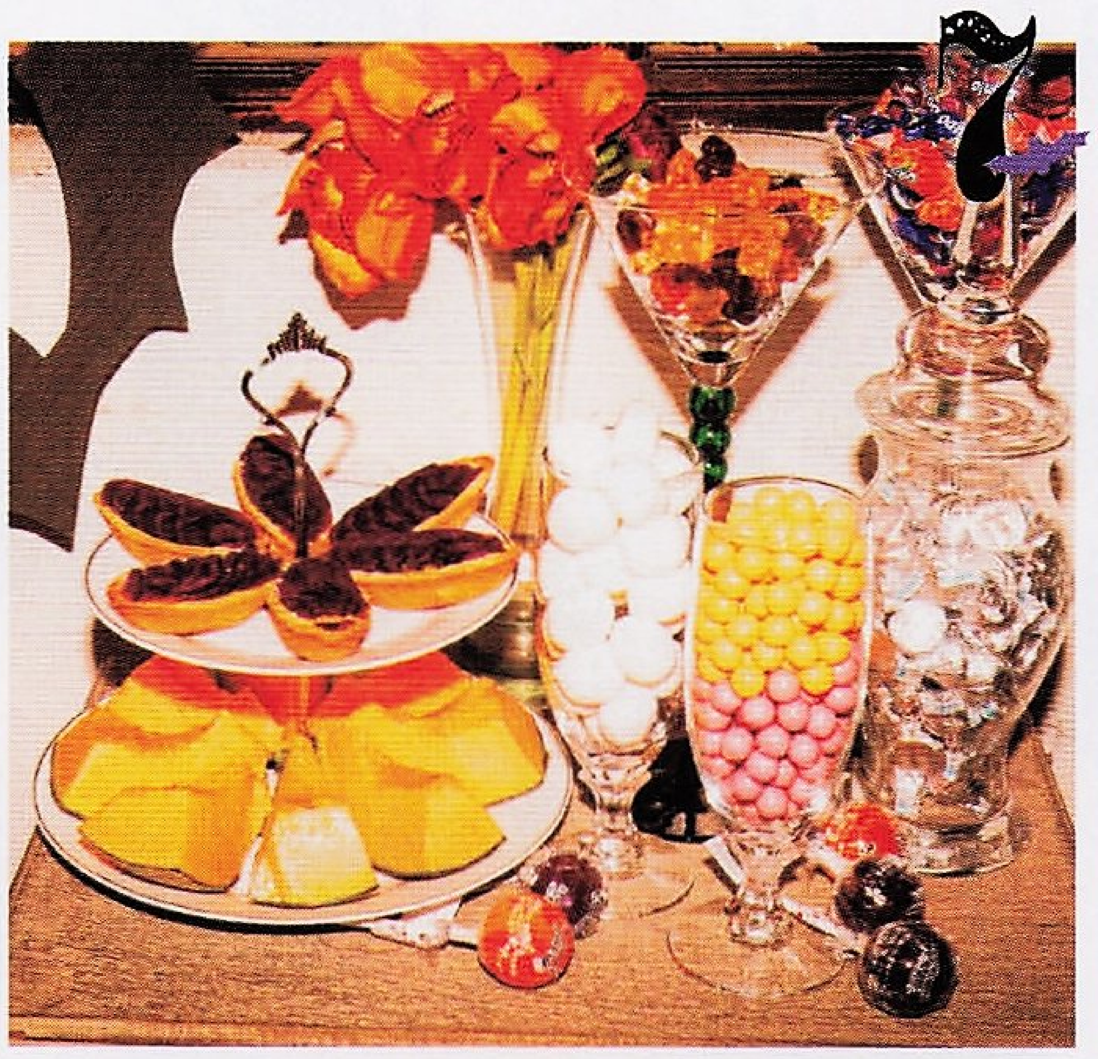
## 6



### 食べ物にもハロウィンの飾りを

小分けのお料理にはかわいい楊枝を。パーティーには非現実感が大切だからお皿にお花を飾るのもあり♡

## 7



### キャンディーバーを作る

お菓子コーナーを設けると楽しい！　パッケージからすべて出す、高さのある食器に飾ると豪華に見えるよ。

## 8



### スイーツもパープルとオレンジに

用意するお菓子の色にもこだわって。紅芋タルト、メロン、その他ブドウやオレンジなどもぴったりだよ♡

紅いもタルト［10個入り］¥1,080／御菓子御殿

## 9




### お酒もハロウィンカラーで特別感を

パーティー感高まるラメ入りスパークリング、オレンジ色のシャンパンもハロウィンらしさに一役買ってくれる♡

【右】プラチナム フレグランス No.6 バイオレット＆ワイルドベリー¥3,500／エレメント 【左】シャンパン コレ ローズドライ¥21,000／ルーツプロモーション

Present マークがついたアイテムを抽選で各１名様にプレゼントします（Eのみ2名様。Dはヘッドアクセのみ）。巻末付属のアンケートはがきに、欲しいアイテムA～Eを明記してください。応募締め切りは2017年10月5日(木)消印有効。発送は10月中旬予定。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせて頂きます。

ニュがゴージャスなお姉さんに大人気！

# 「COLLET（コレ）」がお好き♡

ま、夜のお店で人気上昇中の「COLLET」に注目！　クリスタルのような泡立ちとキリッと品のある味わいは、上質な味を知る極上レディにお似合いです♡







PHOTO_Keita Nakada　EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

5/25 @歌舞伎町Gatsby House

## #COLLET NIGHT Report

2015年に日本上陸以来、人気&知名度が急上昇中の「COLLET」の魅力を華やかな夜の世界から発信！　5/25（木）、新宿・歌舞伎町Gatsby Houseで開催されたイベント「COLLET NIGHT」には、全国の夜の蝶たちが集結。極上のシャンパーニュを片手に、極上の夜を楽しみました！




↓スタイリッシュな全身白スタイルでキメた沙世と、ROYAL PARTYの花柄ワンピで上品に仕上げた弥生が遊びに行ってナビゲート！

沙世と弥生がナビゲート！




専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人 早川沙世

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし 根本弥生

## ドレスアップした素敵なお姉さんが集まるゴージャスな夜でした！



ピンクをきかせたカジュアルリンク★

↑カジュアルでオシャレな2人を発見！　和泉こたろうさんと、モデルの池添俊亮くん



リゼクシーのワンピが大人セクシー✧

莉菜と、吉川ちかさん（左）の仲良しモデルコンビは、型違いのリゼクシーのワンピでキメ



早紀らしいクールなファッションで登場★

「COLLET大好き！」な、加賀美早紀。全身白スタイルにハットがかっこいい！



ミュウミュウのワンピでドーリーにかわいく♥

←メイクもドレスもお人形みたいでかわいく目立っていた、セリュックスの望月美穂さん



レトロ&シックな淑女ワンピでお出まし✧

↓右・ティースタイルの桃瀬ともさん、左・オールドジャッポーネの貴咲モエカさん




磨き抜かれたボディに肌見せがセクシー

↑キラキラアクセと引き締まったボディがまぶしい、ONE TOKYOの黒崎ひなのさん



六本木界隈の有名嬢 恋花さん♥

←色っぽいカジュクール×落ち着いた小花柄のスカートで大人の装い♥



イベントを盛り上げてくれた世璃奈さん

←シンプル&セクシーなオールインワンは、ALEXIA STAMの新作！



妖しく目立ってたダンディな紳士たち

←右から、料理人のWARUMENさん、冒険家のダニエルさん、投資家のJさん



中洲の有名ママ 一条みすずさん✧

クラブジャルダンのママもお祝いに駆けつけてくれました！　貫禄の色っぽさが素敵✧



オフショルでゆるく&色っぽく♥

右・グレンズフォールの桜井野の花さん、左・グラミエールの夏目こころさん♪




シリアルナンバー
入りの限定生産!

→「COLLET ROSE DRY」は、世界限定5万本生産! イチゴ風味で女性に大人気です♥



優雅で繊細な大人のためのシャンパー

# 極上レディは

特別な夜に欠かせない特別なお酒といえばシャンパーニュ。名品は数あれど、い

↓NEW GENERATION GROUP代表の桑田龍征さんと、アミューズメントバー egg代表の村上世璃奈さん♥



司会は歌舞伎町で超有名なこのお2人!

プロデューサーのおっくんと豪華なシャンパンタワー★




TV番組で人気のイルマニアも登場!



↑おなじみのパリピ集団。陽気な歌と「アーイ!」で、ノリノリに盛り上げてくれた!

↑「COLLET」の魅力を夜の世界から発信する、敏腕プロデューサー おっくんと一緒に✧

セクシーガールズ“マンイーター”




→シャンパンガールとして会場に華を沿えてくれました。ポールダンスもかっこよかった!

有名キャバ嬢がそろいぶみで華やか✧



↑美しくおいしい「COLLET」の魅力をステージ上からアピールしていました

## 豪華ゲストのパフォーマンスや楽しいイベントで大盛り上がり!

→この日一番の太っ腹イベント! 美人キャバ嬢たちの本気勝負が圧巻でした!!

ハワイ旅行をかけた腕相撲大会も!



COLLET公式通販

COLLET NIGHT
インスタで流行!


フランスで愛されるセレブリティなシャンパーニュ

## 極上な夜を演出する「COLLET(コレ)」



フランス・シャンパーニュ地方の最高ランクぶどうのみを使用して作られた、真のシャンパーニュ「COLLET」。エレガントで繊細な泡立ち、スッキリとさわやかな飲み口、最後に残るフローラルな余韻…、すべてが絶妙で上品な味わいです。日本上陸以来、夜の世界を中心にメディアでも話題の「COLLET」。特別な夜に、特別な人と一緒に味わってください♥

問い合わせ:ルーツプロモーション ☎03-6427-8309 公式URL:http://www.collet.shop/



# 荒木の連載

其の十伍

拡大版

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ

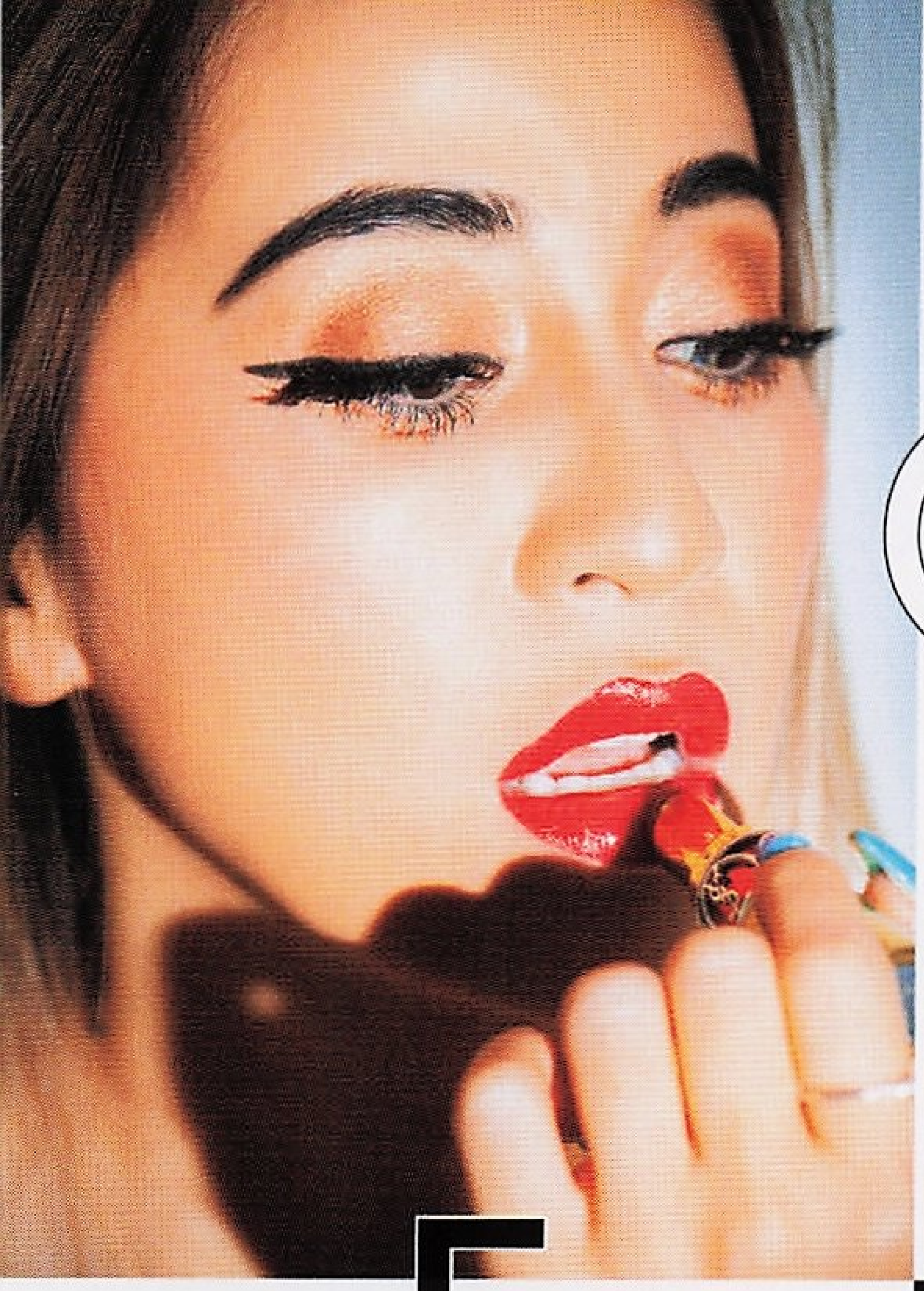
## 私のAtoZ

やっほー日本から荒木です。海外の食生活が数年コンスタントに続くとどうなるか教えてあげようか？　太ります。今人生で一番肥ってるぅぅぅぅぅ…。アメリカ人に大きい人が多い理由がなんとなくわかったから、今回はいつもの連載を 3P にしてアメリカンテイストな写真に！！！！！ね！　そして私についての AtoZ をお届けします。

**PHOTO**_Hirofumi Yamashita(f-me)　**HAIR**_Chiharu Koya
**EDIT&TEXT**_Haruka Noda　**MODEL**_Sayaka Araki

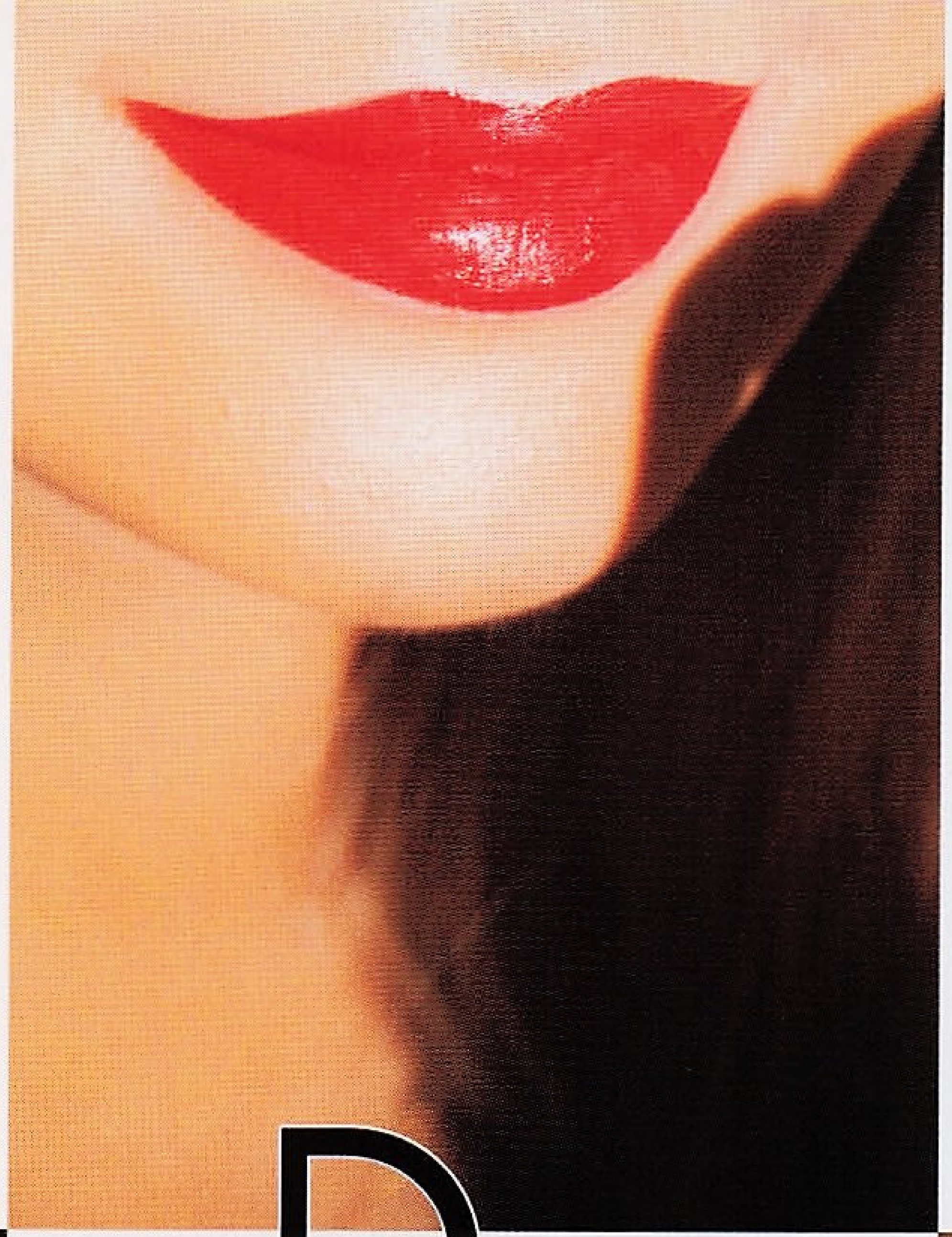
### A☆lucky

アラッキー。私の DJ 名。
でもモデルの仕事、プライベートとも人格はほぼ同じ。



## Coconut

ココナッツ。
昔から好き。味も香りも。
ココナッツウォーターだけは苦手だけど。

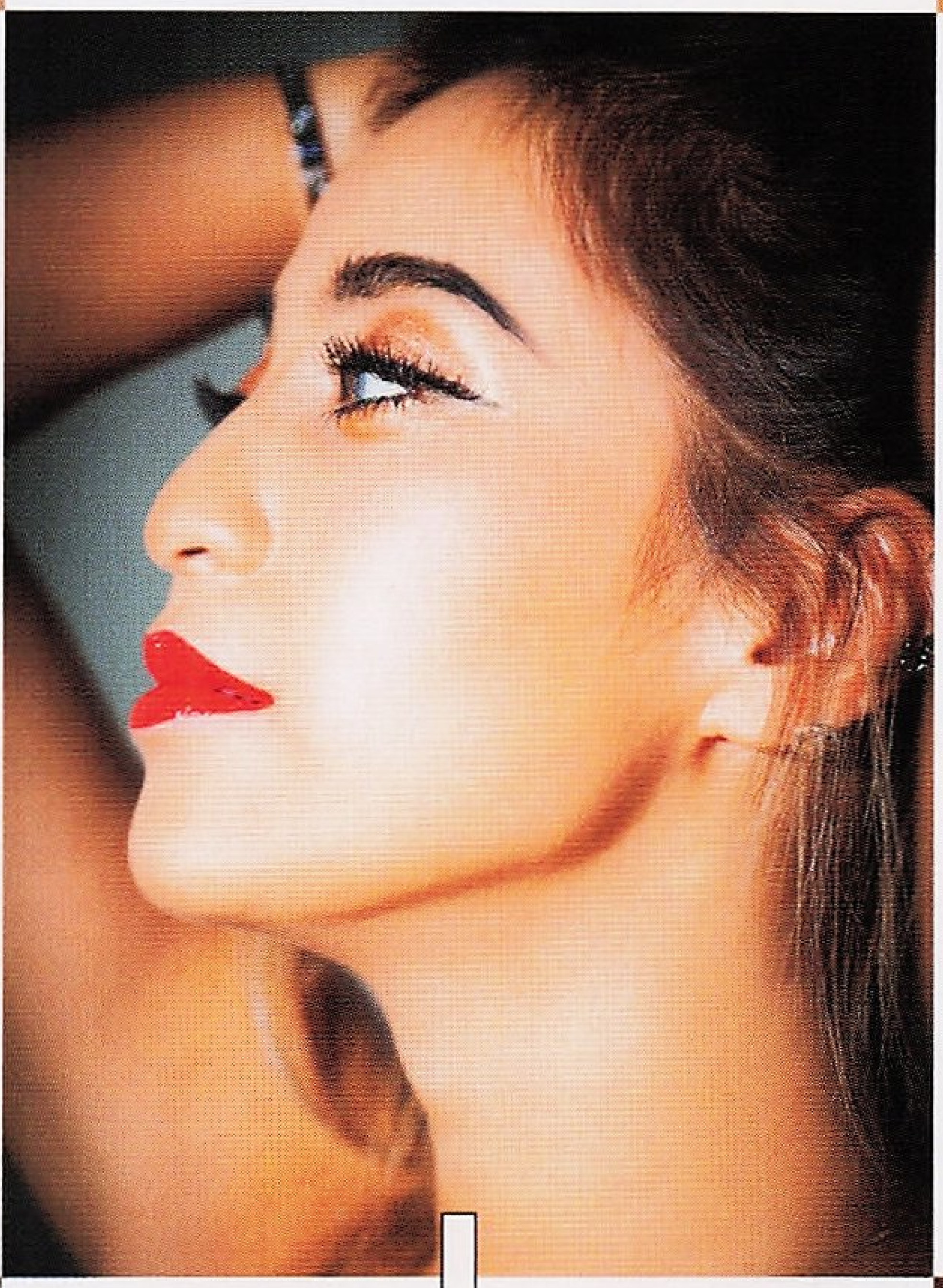


## Body Language

ジェスチャー。
英語が通じない国に行くとこれ。
最近中東に行ったときもジェスチャーでなんとかした。頼んだご飯と違うものが出てきても、それはそれでおもしろいからいいや、と思えたから、もうどんな国も怖くない。

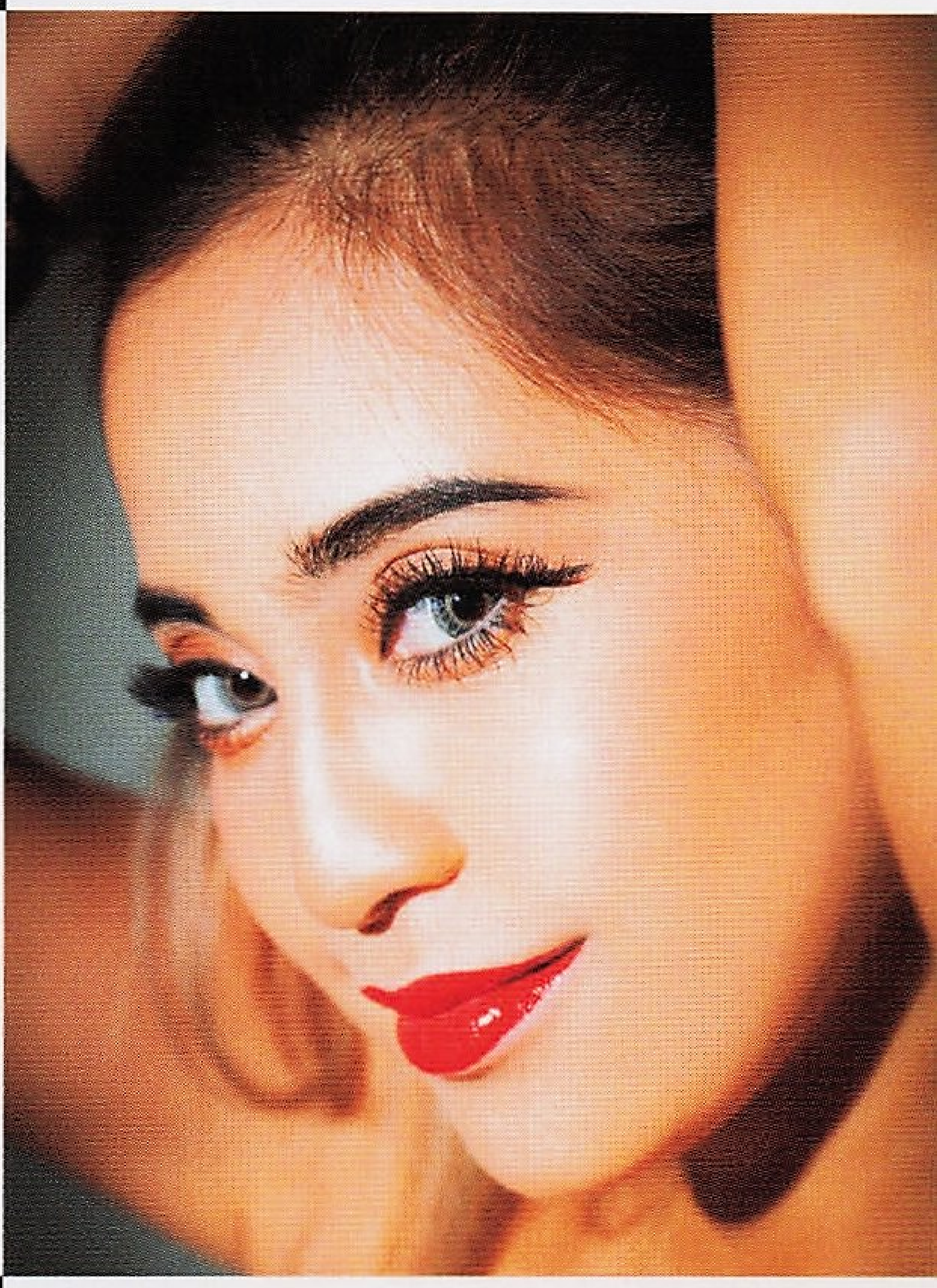
## Free

自由。自由が大好き。
人の輪に属さない、
常識にはまらない、
思うように生きたい。



## DJ

ディクソンと Tale Of Us が好き。
どんなところが好きかというと語り尽くせないけど私の DJ の概念を覆してくれたアーティスト。
ぜひ YouTube で見てみてね。

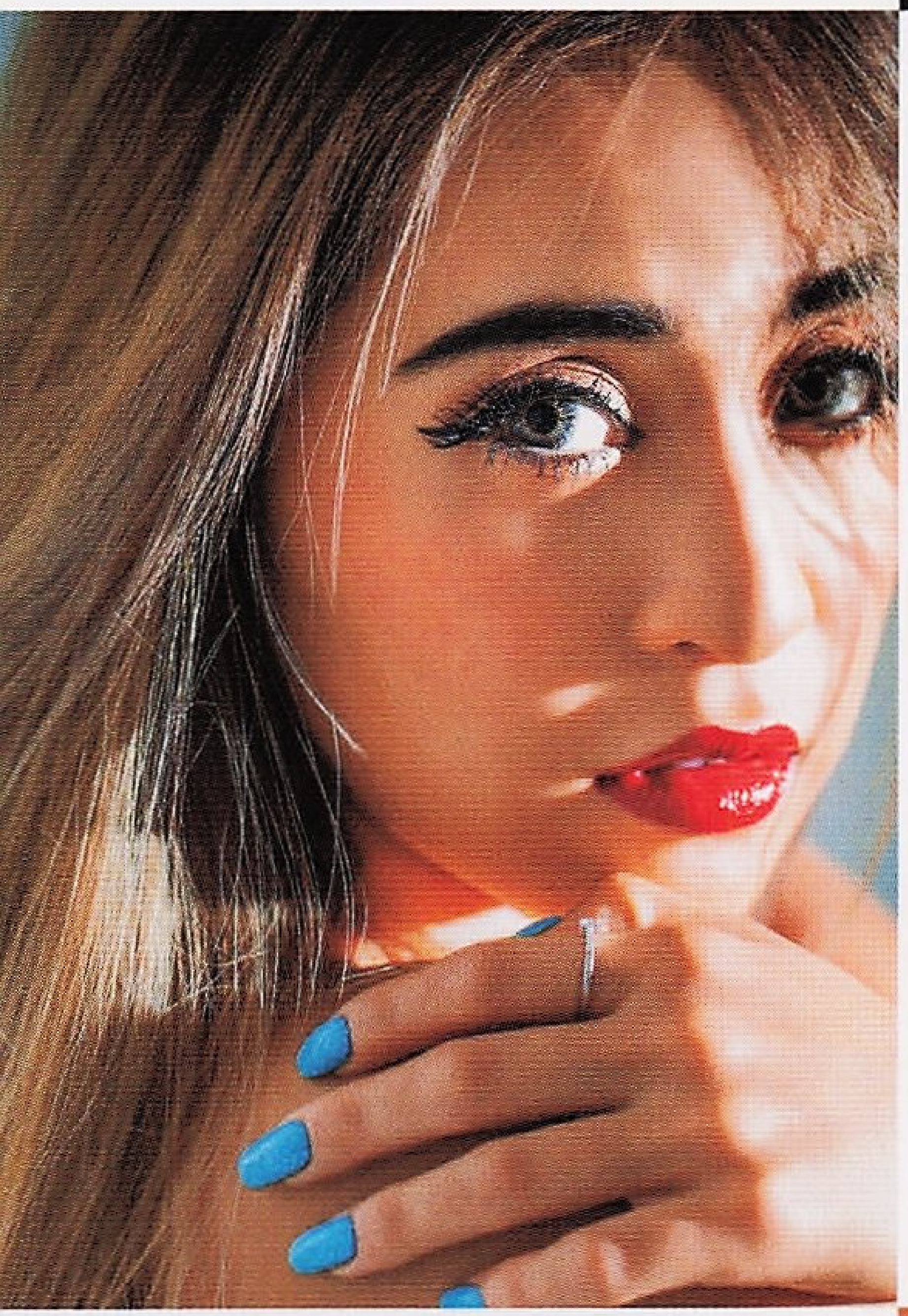


## Gian

ジャイアン。
「さやかって本当にわがままだね」
って友達に言われて。

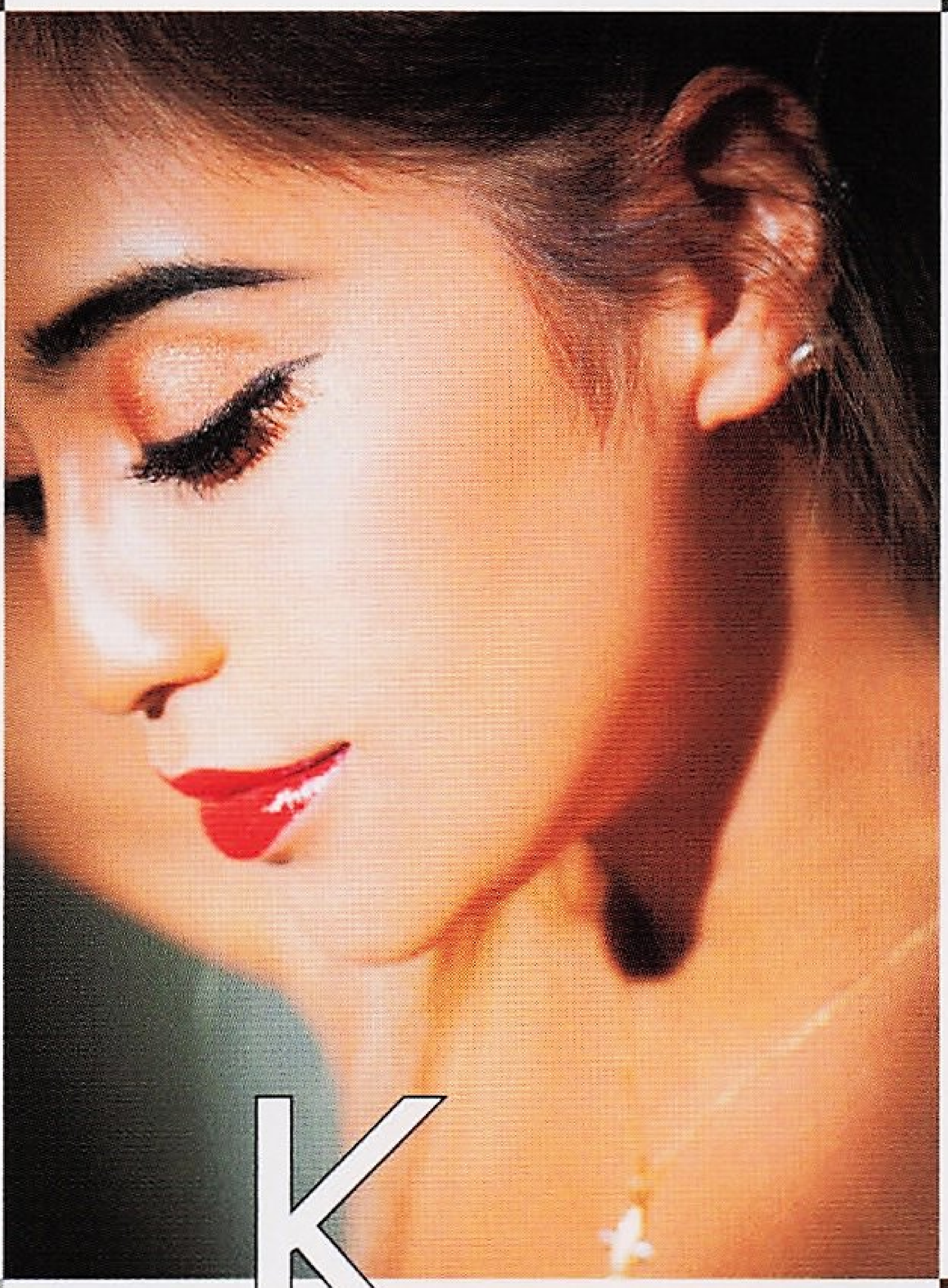
## Easy

気楽。
思い悩むとそればかり
考えちゃったりするけど、
気楽に考えたいなという憧れ。



## I am...

私。



## Happy

幸せ。
幸せに生きよう。
どうしたら幸せがくるかな?
って考えている時間が幸せ。

## Jack Daniel

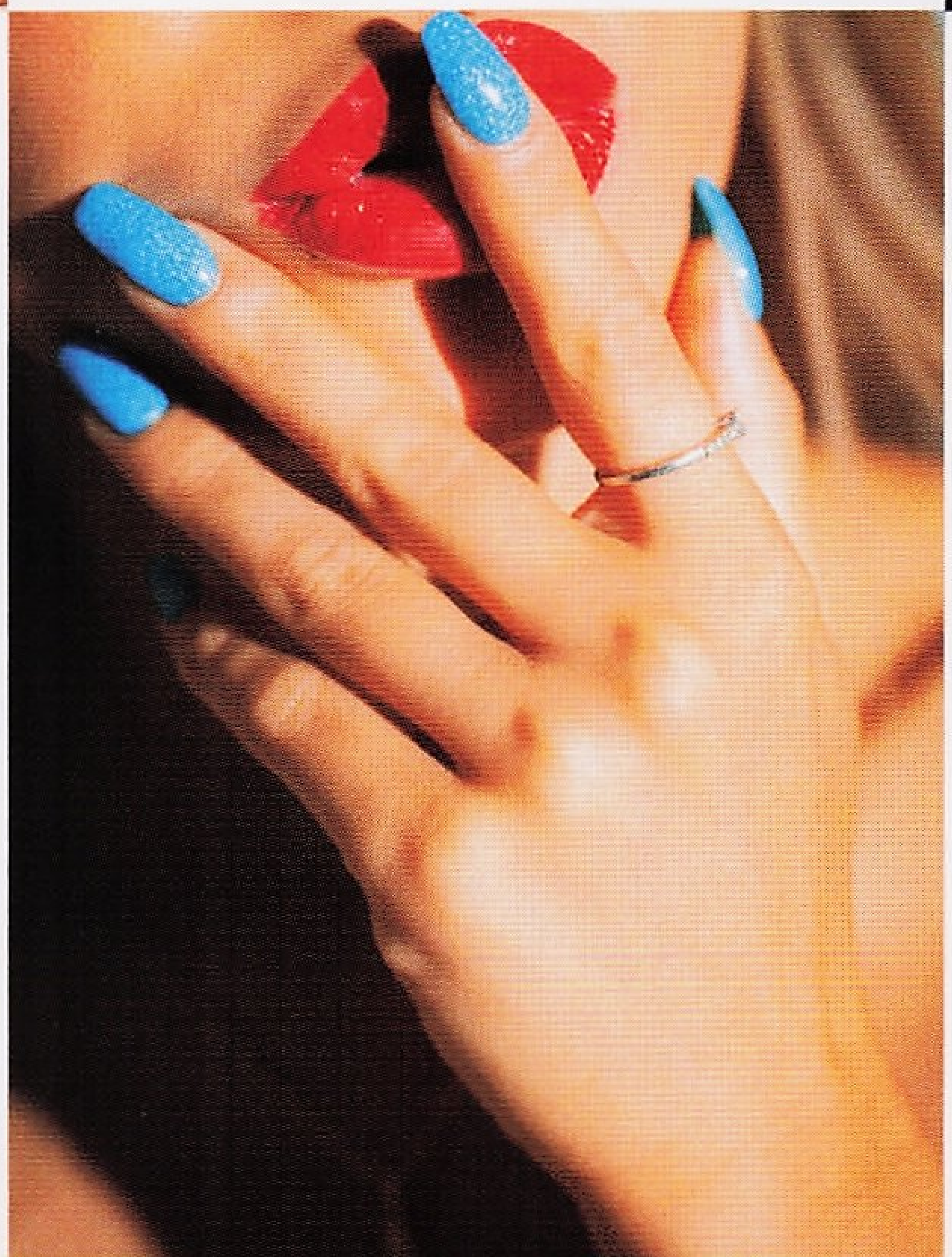
ジャックダニエル。
家で飲むお酒といえば決まってコレ。
最近はロックで飲むのが好き。

## Keep on walking

継続。
何か始めると続く性格だし
意地でもやり続けようと思うタイプ。

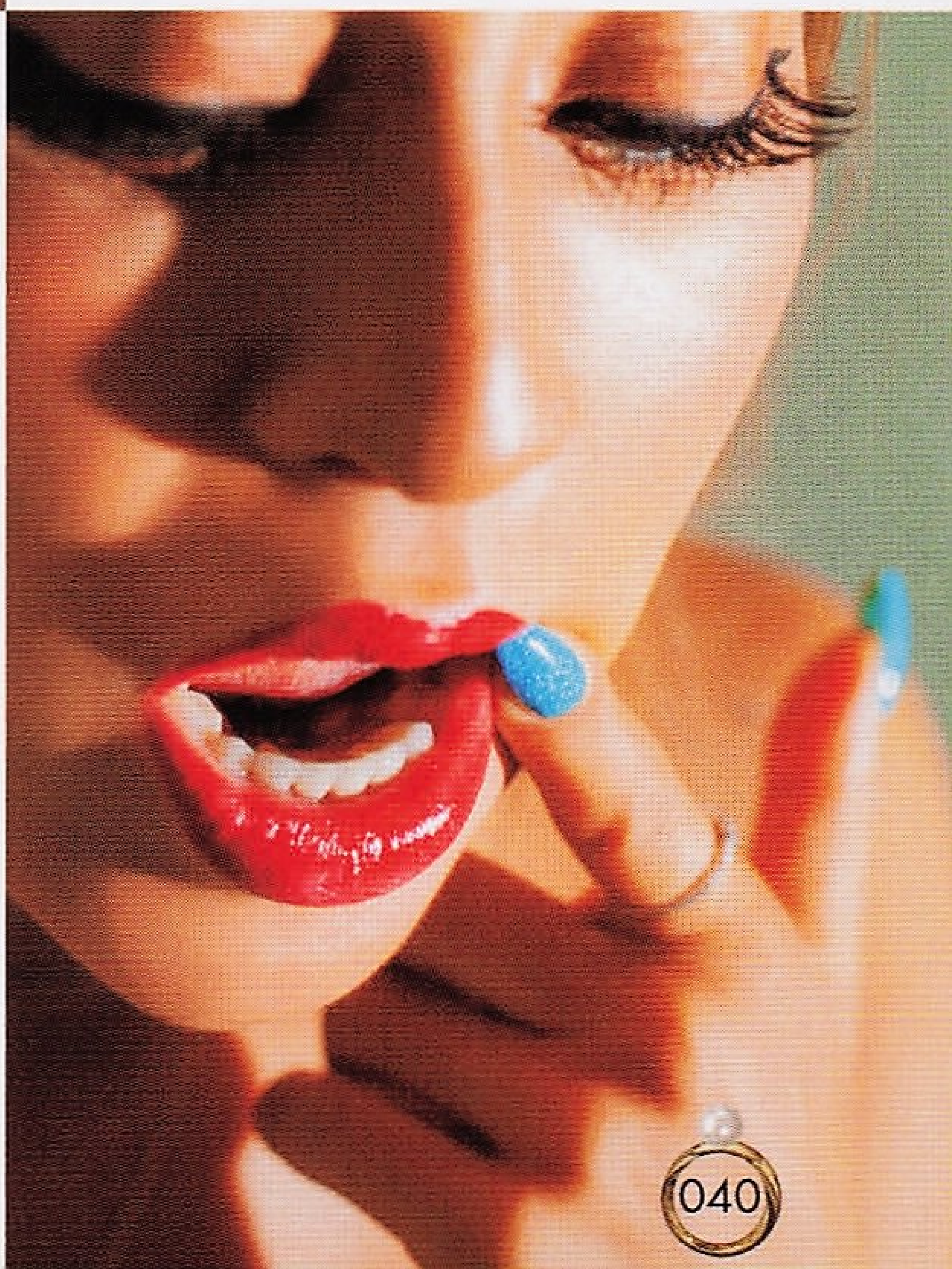
## Music

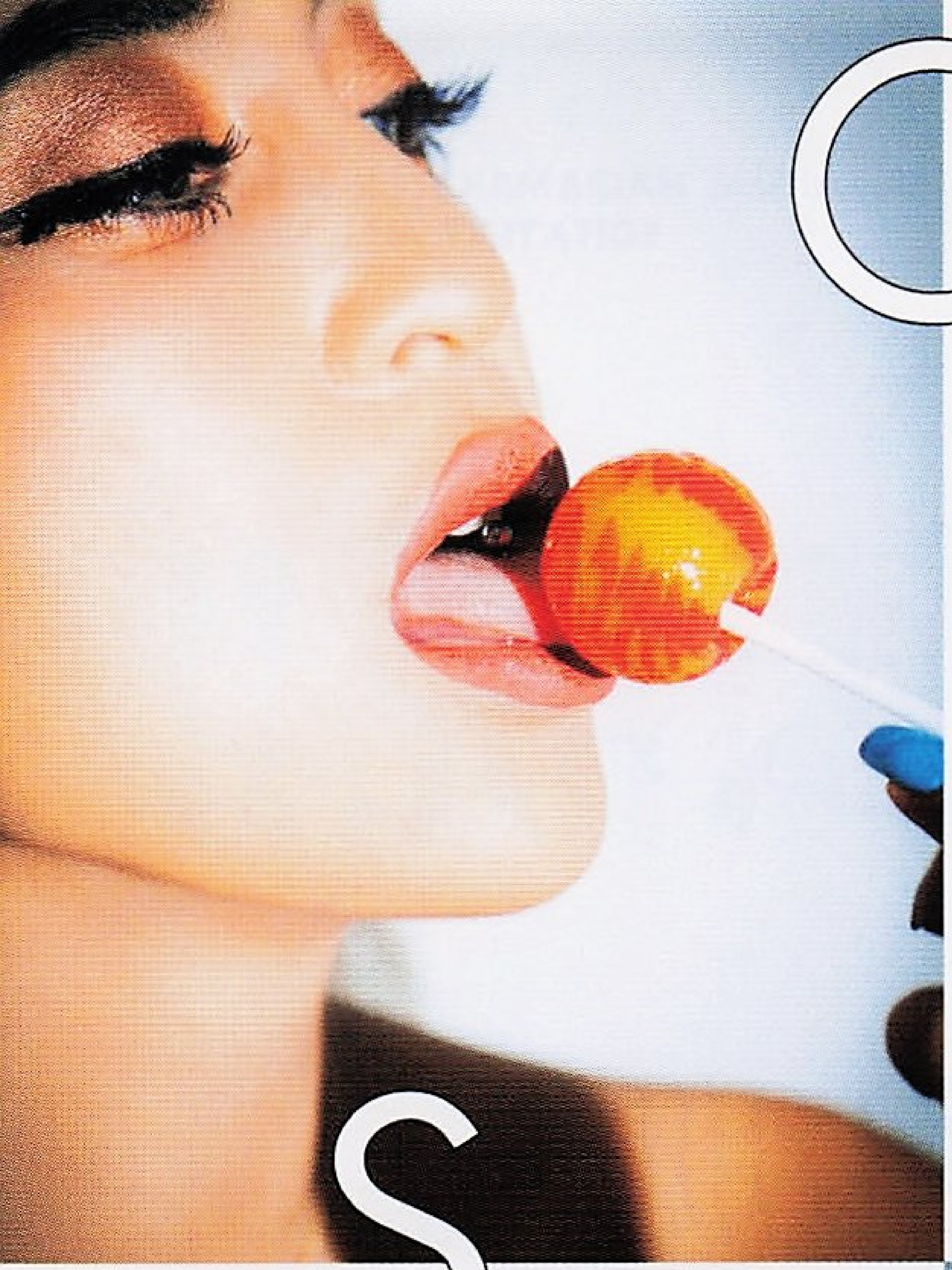
音楽。
言葉が通じない国の人とでも
同じ音楽を聴くと
気持ちが通いあうからすごい。



## Little Me

背が低い。
日本にいると気にならないけど
海外に行くと思う。
それも個性と思うようにしてるけど。



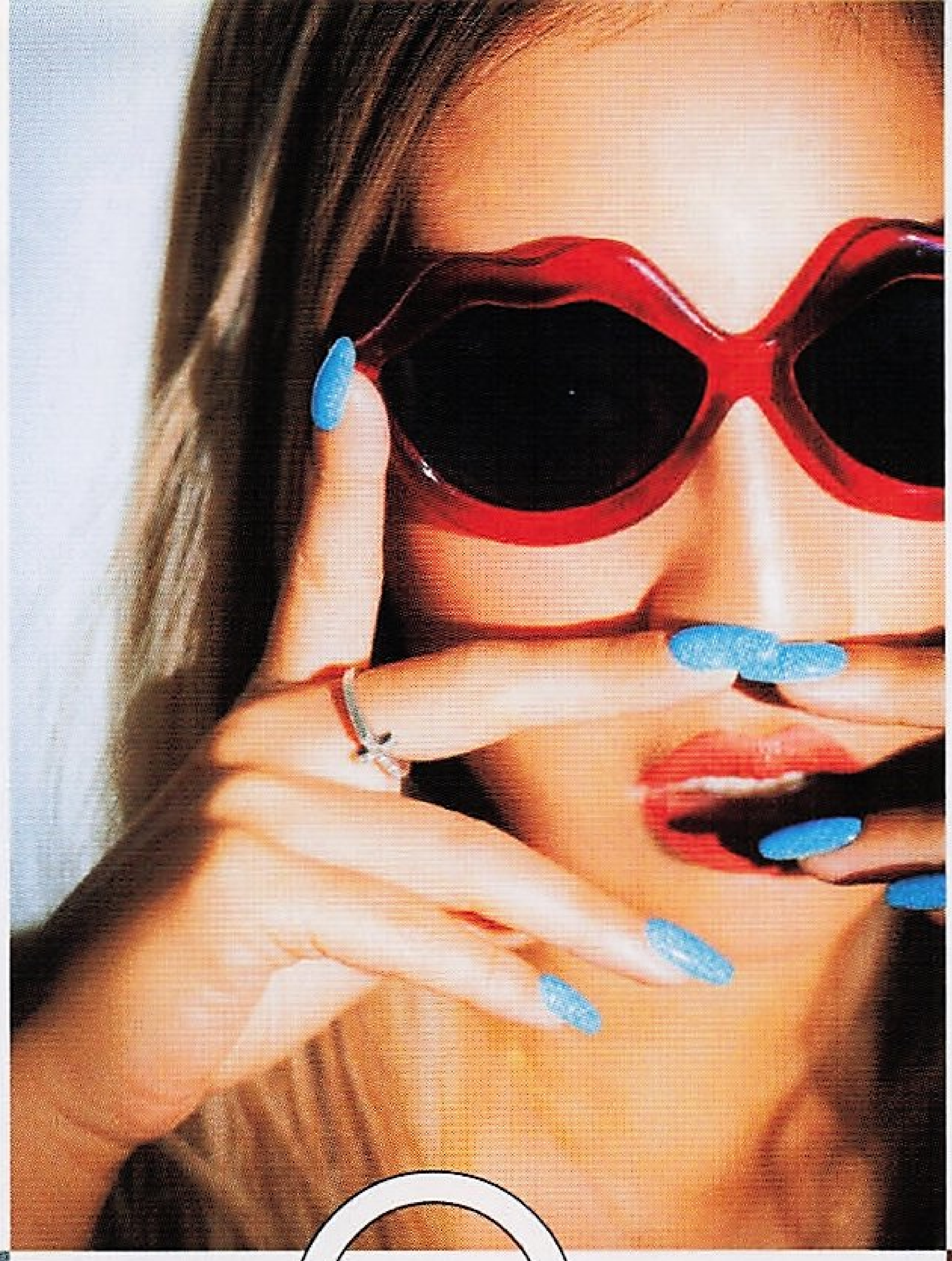


## Open Mind

心を開いている人。憧れのタイプだね。
私は人見知りだから最初は閉じてるんだけど、
オープンで来てくれる人には
私もオープンでいたいな。

## Peace

平和。平和主義。
事なかれ主義は疲れるから、
言いたいこと言える相手と平和にね。

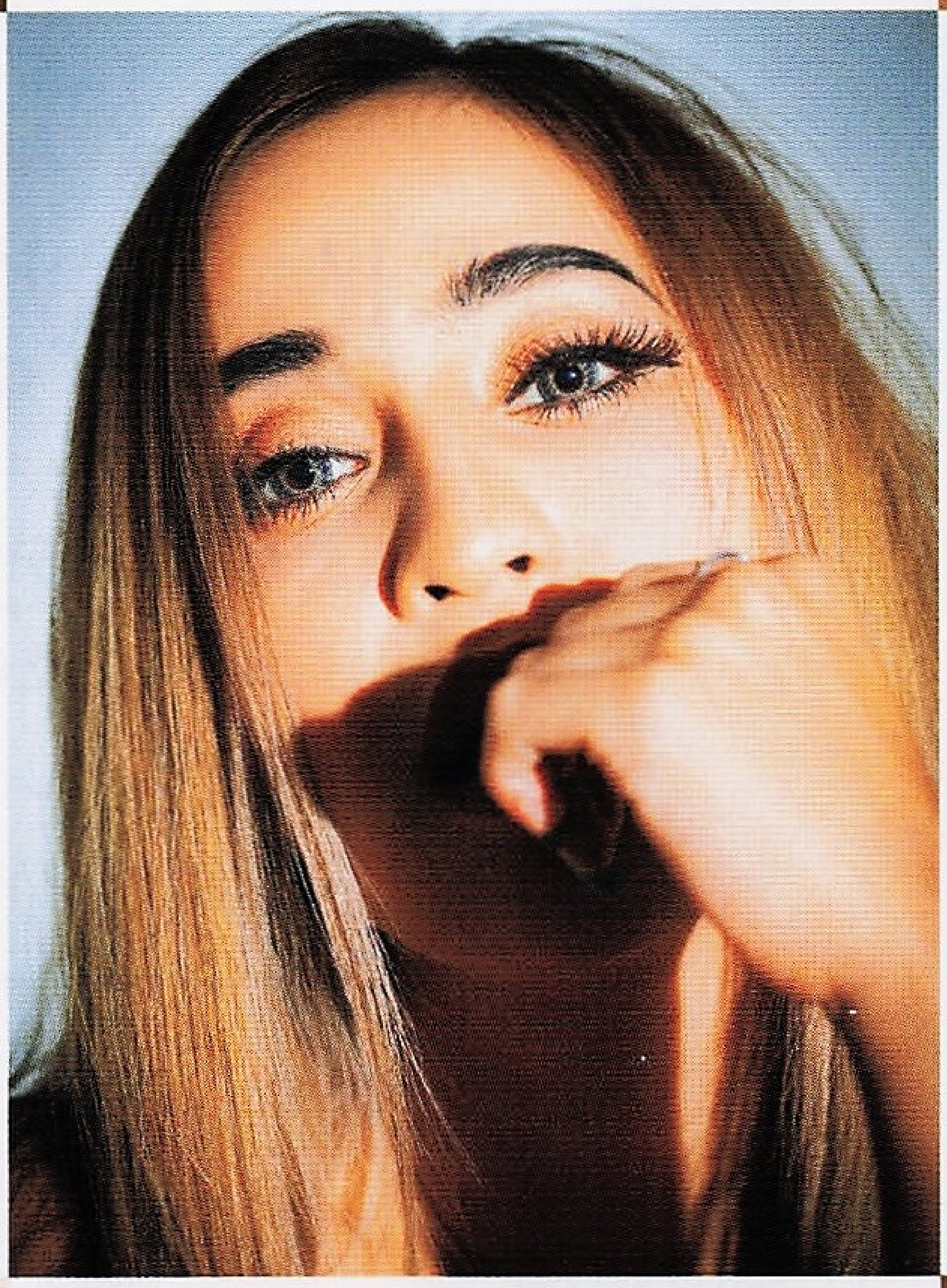


## Naked

裸、むきだし。
前にも増して何事に対しても
自分むきだしでアタックしてる。

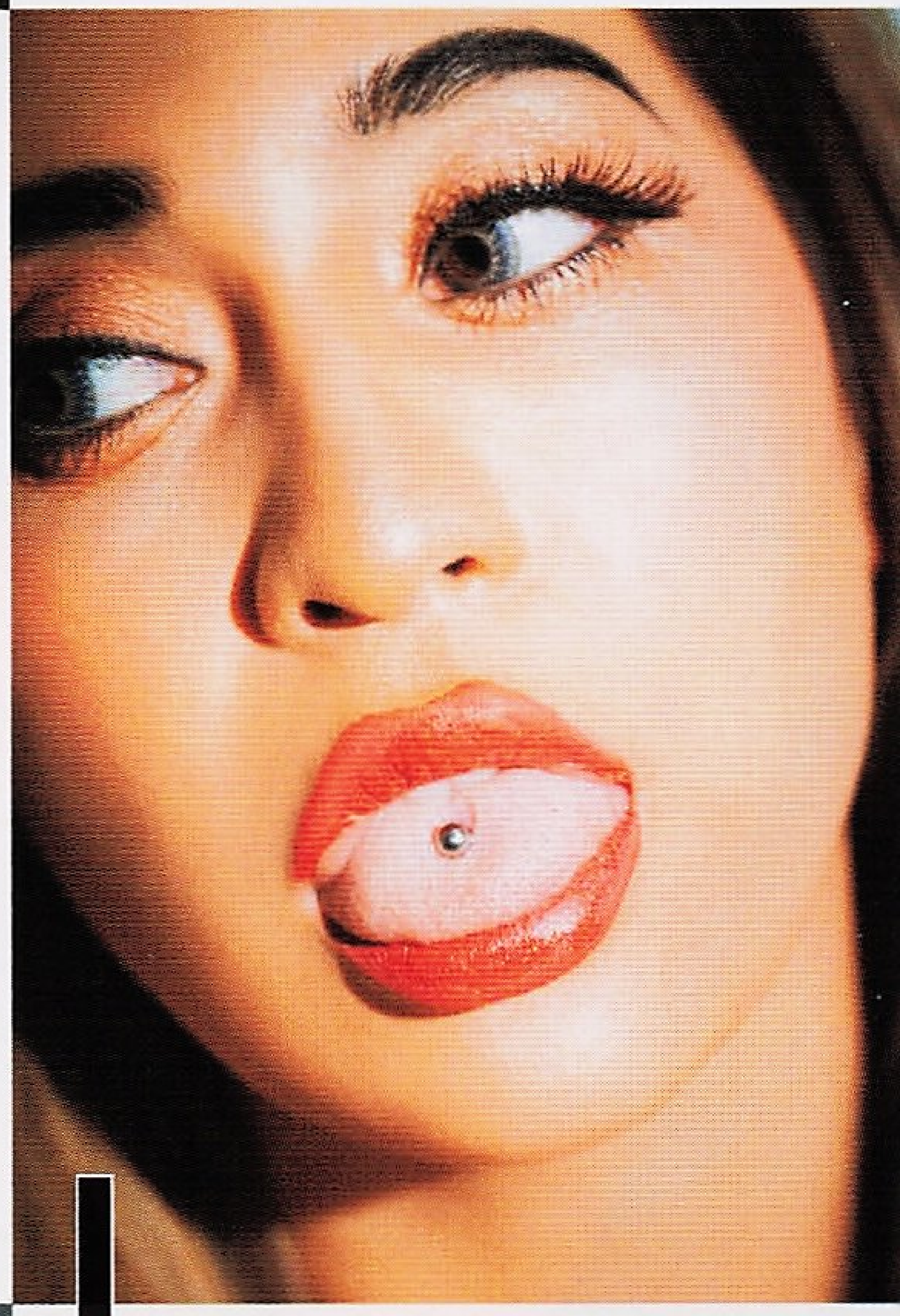
## Stan

スタン。
愛犬の名前。
由来は、名前を考えているときに
エミネムの「スタン」を
リピートして聞いてたから。



## aQua

水。
水のある場所がやっぱり好き。
海とかプールとか、温泉も！

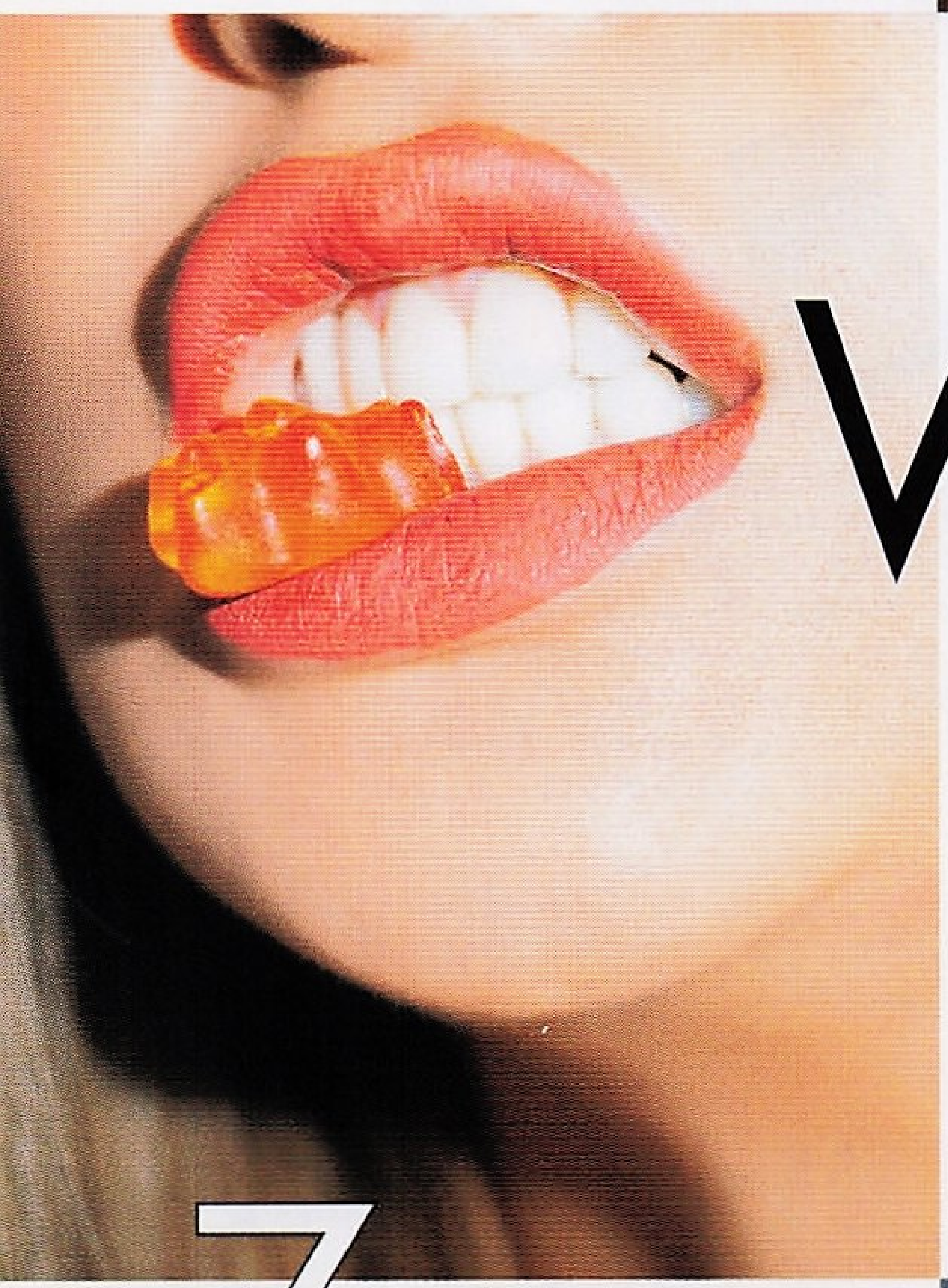


## Target

目標。
ただ、目標って掲げると疲れない？
あれしたい、あぁなりたい、
と思ったら無我夢中でそれを追う、
みたいなノリのほうが性格的に合ってる。

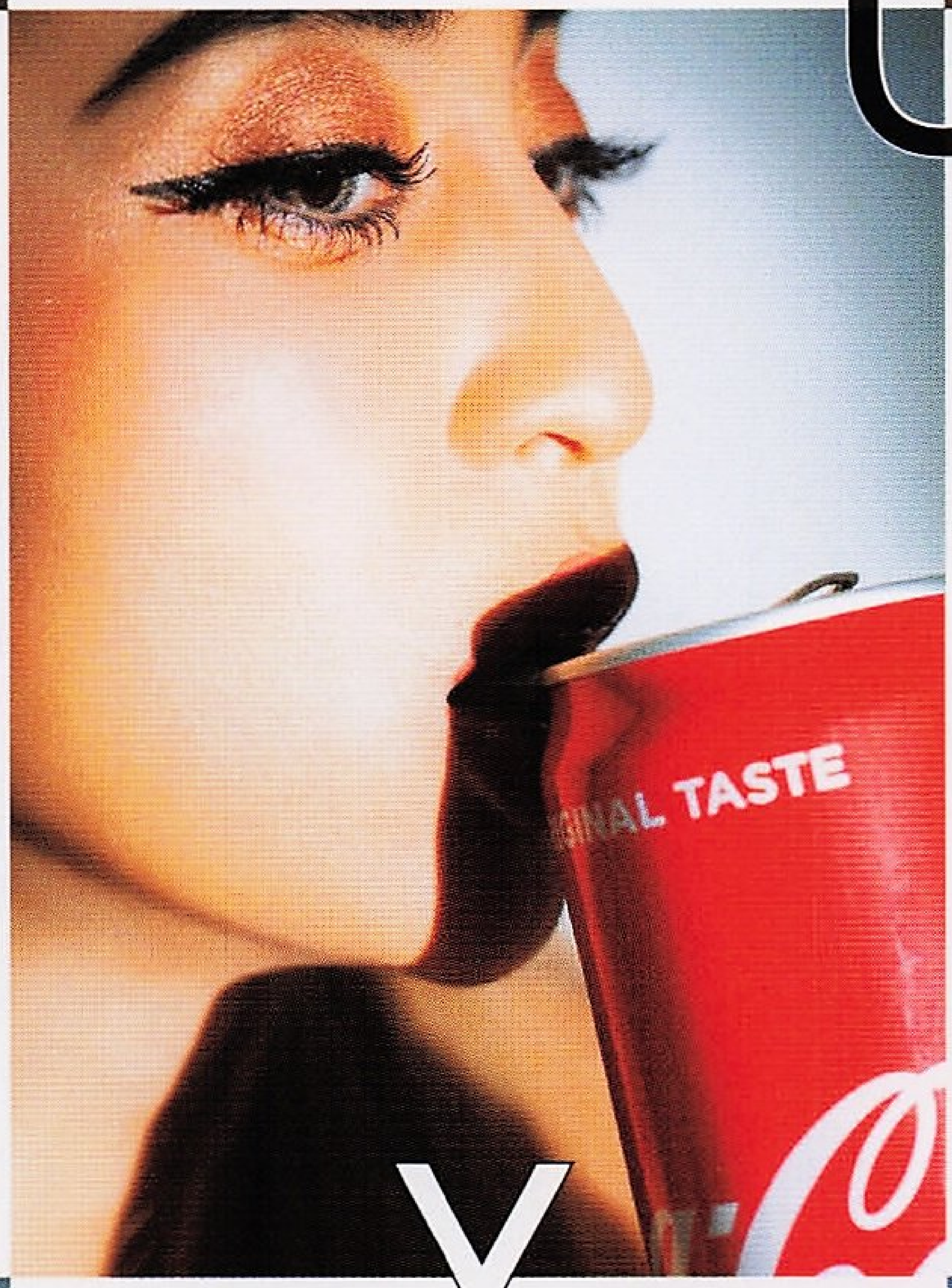
## Rice

米。
純粋な白米が好き。
吉野家みたいな丼モノ屋も行くし、
定食屋も好き。



## Without you

なくてはならないもの。
水、レッドブル、音楽、海、たばこ、
サングラス、ティッシュ（花粉症だから）、
目薬（花粉症だから）、
マスク（花粉症だから）。
花粉症だから。



## Utada Hikaru

宇多田ヒカル。
日本の女性歌手で唯一聴く。
1st アルバムの「First Love」は
どの曲も好き。

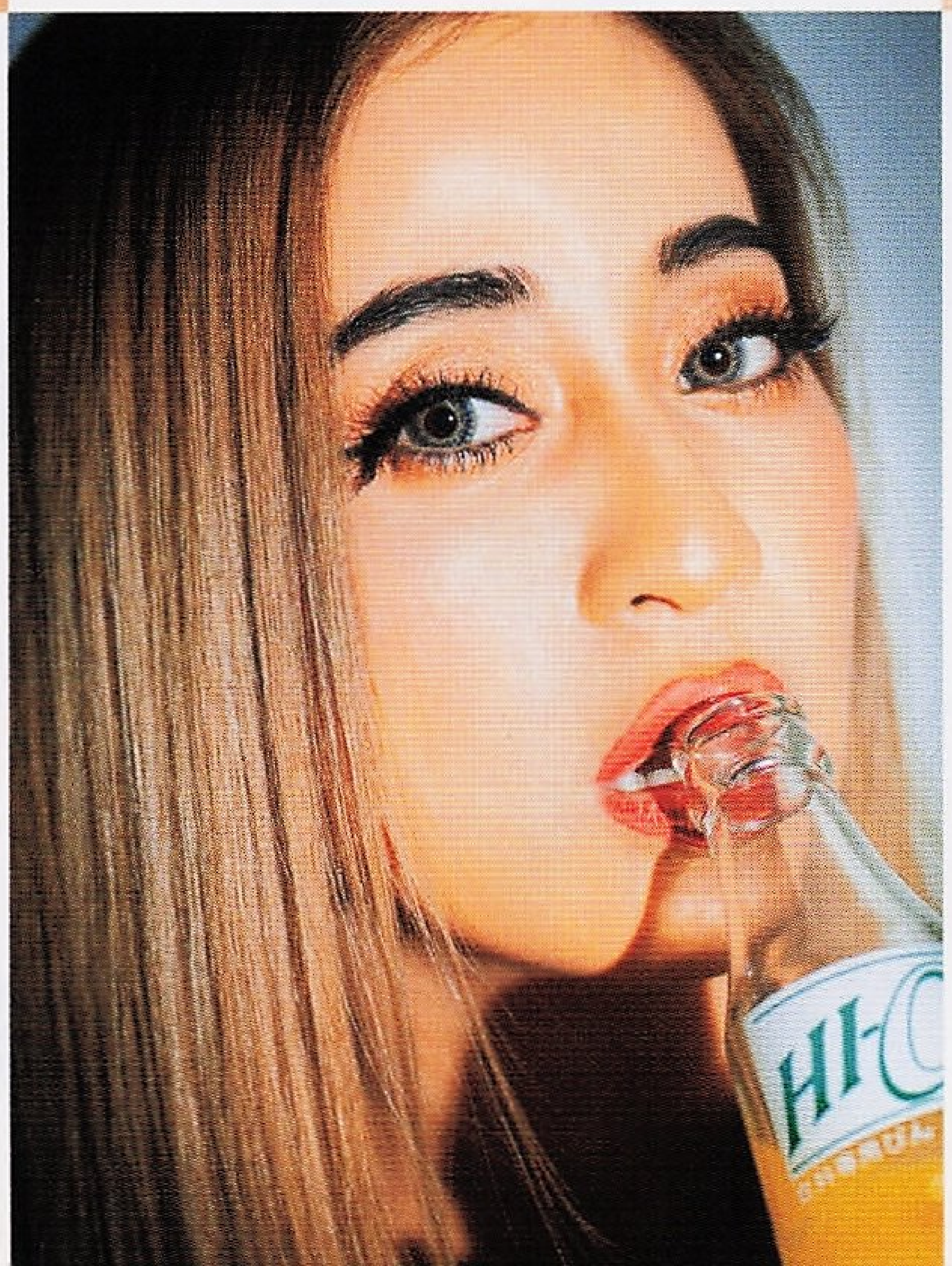
## Vacation

休暇。
Vacation っていう
言葉の響きが好きでさ。
日本での休暇は温泉が好きだな。

## Zzz...

寝るの大好き。
のび太くんなみに寝る。
ただ一回寝ると起きられないのが悩み。

**リクエスト大募集！**
この連載でさやかにやって欲しい
ことを教えてください！ プレゼント
応募ハガキに書いて送ってね。

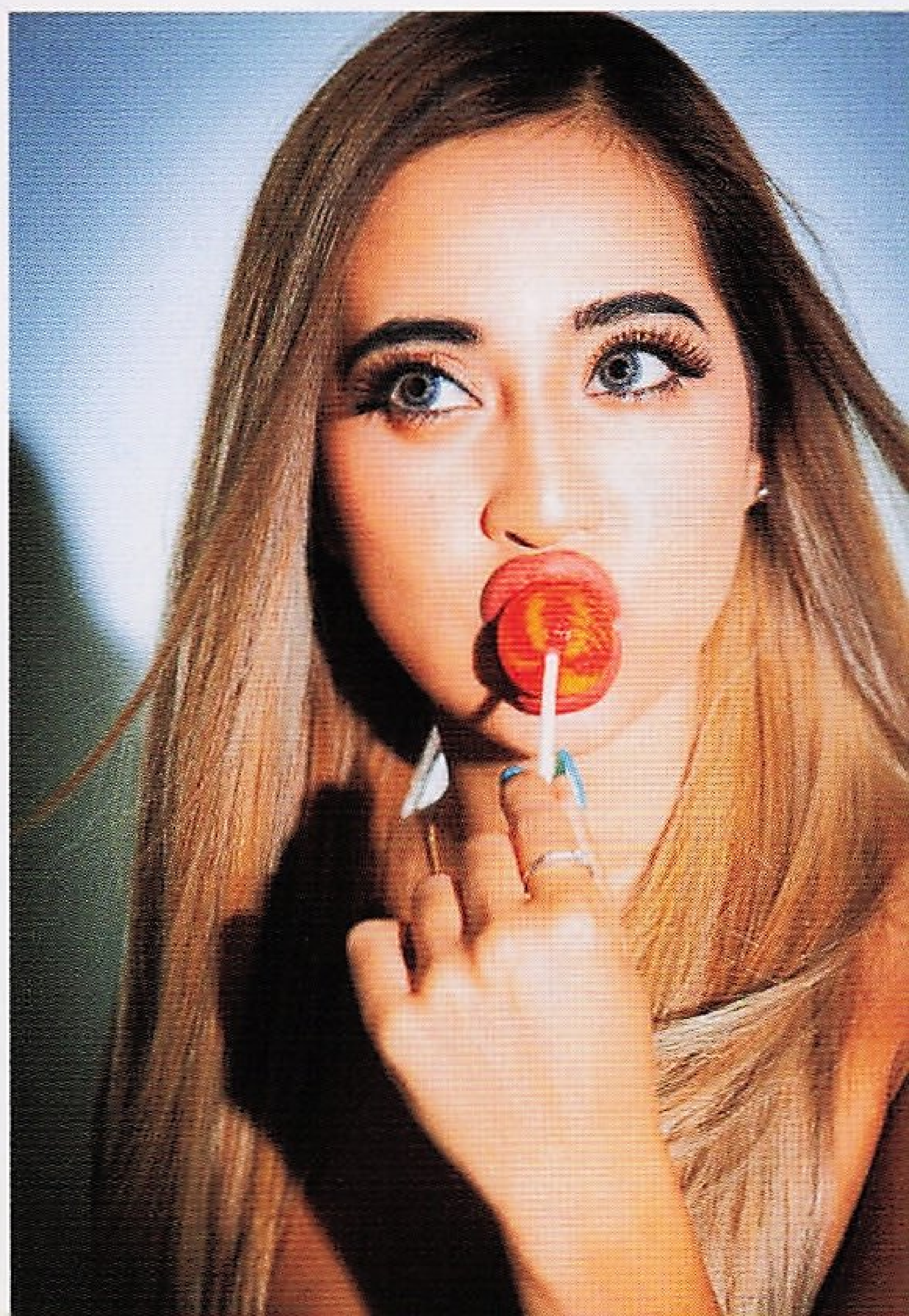


## Xoxo

キスは…好きだよ♡

## Yeah!

家！
無理やり？
そろそろネタにつきてきたから無理やり。
なんだかんだやっぱり家は落ち着く。



PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

そんなベースメイクのヨレをすべて解消♡

# スメイク最強伝説!!

そんな悩みを解決すべく、メイク上手なモデル&プロのワザをとことんお届け!



専属モデル
けいこ
(33歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

テカリと乾燥が同時多発の肌は塗り分けテクが重要!

## 薄盛り肌代表 けいこの「崩れない」ルール

- ☑ 鼻周りのテカリは毛穴用下地でガード
- ☑ カバーしたい部分でファンデを分ける
- ☑ お粉よりしっとりするパウダリーを活用
- ☑ クリームハイライトで潤い感 UP

けいこのベースメイクアイテム




A.ファンデと肌をしっかり密着させる。マキアージュ ドラマティックスキンセンサーベースUV B.毛穴&テカリを消してサラサラ肌に。マキアージュ フラットチェンジベース C.伸びがよく、素肌感のある仕上がり。THREEフローレスエシリアル フルイド ファンデーション 203 D.コンシーラー代わりに使用。カバーマーク ソフト〈ES〉パクト O20 E.しっとりして粉っぽさゼロ。マキアージュ ドラマティックパウダリー UV オークル20 F.内側からにじむようなツヤが生まれる。THREE シマリング グロー デュオ 01

## なりたい肌別に崩れないベーステクを教えます!

### けいこの肌データ



- 肌質:混合肌
- 毛穴の数:普通
- くすみ感:強め

**完璧な美白肌を目指すのはやめました♥**

子育て中はどうしても紫外線ダメージが蓄積されるから最近は美白よりも質感を大事にしてます。潤ってれば小ジワも目立ちません♪




### 1 高機能ベースで崩れの原因を一気に解決

乾燥もテカリもカバーできるAの下地を最初に仕込みます。顔の中心から外に向かってまんべんなく伸ばしてね。



### 2 毛穴用の下地でサラサラ感をキープ☆

特に皮脂が浮きやすい鼻周りにはBを塗り込む。上下左右いろんな方向から塗って、毛穴をしっかり埋めて!




### 3 ツヤ系ファンデで肌色をトーンアップ

Cのリキッドファンデは少量でOK。薄く伸ばすだけで透明感とツヤがUPして肌がワントーン明るくなるよ♥



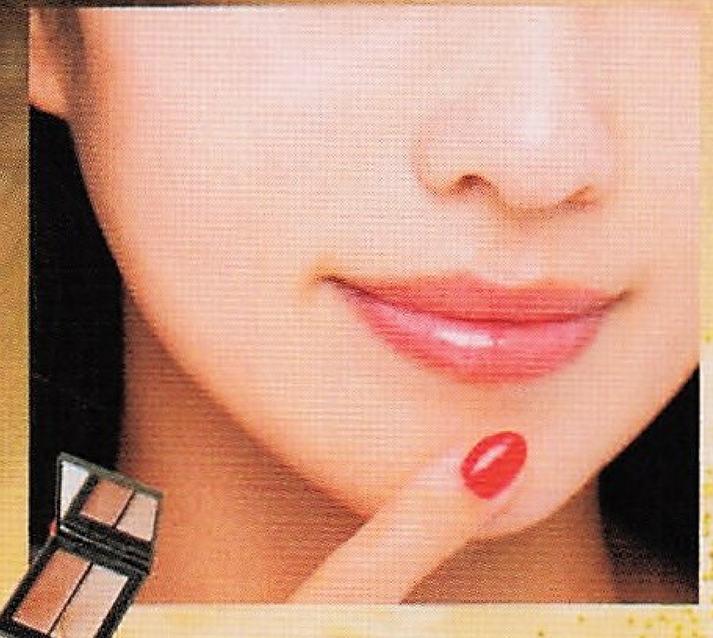
### 4 カバーマークのファンデでクマ隠し♪

Cで隠しきれないクマやシミはDのクリームファンデを重ねてカバー。指でのせてトントン叩き込んで🐱



### 5 お粉は使わずにパウダリーでカバー☆

お粉は乾燥するのでなるべく使いません。崩れやすいTゾーンと目の下はしっとりするEでコーティング。



### 6 密着しやすいクリームハイライトをオン

眉間、頬骨、唇の山、あご先にFの明るい色をのせて立体感UP。パウダーよりクリームハイライトが浮きにくい!

「鼻がテカる」「目の下がカピカピ」「毛穴ぱっくり」

残暑にも対応!!

# お姉さん式ベー

読者座談会で明らかになった事実、それは多くのお姉さんがベースメイクの崩れに悩んでいるということ



目指すのはお人形みたいな一点のくもりもない陶器肌✧

専属モデル 根本弥生（25歳・東京都）独身・子供なし

## 毛穴レス肌代表 弥生の「崩れない」ルール

- ☑ ローズカラーの下地で肌トーンを補正
- ☑ カバー力のあるマットファンデを少量
- ☑ 部分的なアラはコンシーラーで隠す
- ☑ フェイスパウダーは2種類をMIX

弥生のベースメイクアイテム



A.ひと塗りで毛穴を埋めてくれる。レブロン フォトレディ プライマー 02 B.ローズ色がくすみを一掃！ YSL フォーエバー ライトクリエーター CCクリーム ローズ C.厚塗り感なく肌のアラをカバー。ケイト シークレットスキンメイカーゼロ（リキッド）02 D.しっかり密着してカバー力長続き。M·A·C スタジオ フィニッシュ コンシーラー デュオ W10/NC20 E.透明感のある血色カラー。ポール & ジョー クリーミィ ブラッシュ 03 F.パウダーなのに保湿力高め。チャコットフォープロフェッショナルズ エンリッチパウダー クリアー G.ツヤ感のあるパール入り。RMKトランスルーセント フェイスパウダー P00

# PART 1

## 透明感のある毛穴レス肌とナチュラルな薄盛り肌、

毛穴レス肌？ 薄盛り派？ あなたの目指す肌に合わせて、夜まで崩れないベースメイクテクをチェック！



### 1 2種類の下地をMIXして全体に伸ばす

AとBを2：1でMIXして塗っていく。2種類を混ぜることで毛穴を埋めながら顔色をトーンアップできるの♪




### 2 カバー力のあるファンデで均一肌に補正

Cのファンデをワンプッシュ出し、両頬・おでこ・あごに置いてから顔全体に広げて。すごく伸びがいい♥



### 3 首にファンデを伸ばしてなじませる

顔にファンデを伸ばしたら、そのまま首にも広げる。顔と首の色を一体化させて顔の白浮きを防止するテク★



### 4 コンシーラーで気になる部分を隠します

Dのコンシーラーを混ぜて自分の肌色に調整し、クマ・小鼻の赤味・口角・肌荒れしている部分にオン！



### 5 パウダーの前に練りチークを仕込む

Eのチークを黒目の下から頬骨にかけて横長にボカす。ここでチークを仕込んでおくと色落ちしない✧



### 6 効果の違うパウダーを混ぜて鉄壁肌に★

カバー力のあるFとツヤ効果のGを同量ずつフタに出し、混ぜてから叩き込む！ ドーリーなサラサラ肌に。

弥生の肌データ



- 肌質：混合肌
- 毛穴の数：少なめ
- くすみ感：やや強め

**全体のテカリと頬の赤味が出やすいのが悩み**

鼻や頬がテカりやすく、しっかり粉をはたかないとファンデが溶けてきちゃう テカリや色ムラのない、上品マット肌が理想♥

# 私たちも「ナチュラルな薄盛り肌」を崩しません！

混合肌には毛穴も小ジワも隠せる韓国下地が活躍！

## メリは韓国コスメの下地で 崩さない！

「最近、韓国コスメのベースにハマってる！　長時間テカらず肌色も自然に明るくなるし、本当に優秀✧」



1 **毛穴が気になる部分は念入りに塗るよ♪**

Aの下地をワンプッシュ出し、全体に伸ばす。毛穴が埋まってツルンとした肌になる。



2 **ポンポンなじませて肌色をトーンアップ♡**

目の周りを避けてBを塗り、色ムラのないツヤ肌に。目の周りはコンシーラーがオススメ。



3 **崩れやすい目の周りはコンシーラーを使用**

目の周りはCのリキッドの方でカバー。最後にDをTゾーンだけに重ねてベタつき防止。

### メリのベースメイクアイテム



A.テカリに効果てきめん。タッチインソル ノーポアブレムプライマー　B.ツヤ＆カバーが同時に叶う時短ファンデ。エチュードハウス プレシャスミネラル エニークッション W24　C.リキッドとスティックの2way。LBデュアルコンシーラーN　ナチュラルオークル　D.軽いつけ心地で重たくならない。シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20

### メリの肌データ



- 肌質：混合肌
- 毛穴の数：多め
- くすみ感：やや強め

**縦に広がったたるみ毛穴をなんとかしたい！**

頬がたるんで、毛穴が縦に広がってきた💧目の下の乾燥も年々ひどくなってるような…。



TOKYO NADESHIKO
ブロガー（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
**神崎メリさん**

## 梓はしっかりスポンジオフして 崩さない！

「スポンジで余分なファンデをオフしつつ、肌にしっかり密着させるとヨレ知らずの薄づき肌になれる🐱」



ベースの厚塗り＝ヨレの原因！余分な油分はオフして涼肌に

主婦＆投資家
（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
**菜採 梓さん**

### 梓の肌データ



- 肌質：混合肌
- 毛穴の数：多め
- くすみ感：やや強め

**皮脂分泌が多くたまに吹き出物が出現！**

目と口の周り以外はベタつきやすい。頬の毛穴はコットンパックでケアして引きしめてる。



1 **乾燥する部分は薄く、テカる部分はしっかり**

Aを100円玉サイズくらい出し、目と口の周りは薄く、頬と鼻はしっかりと塗り込む。



2 **肌を磨くようにパウダーをのせて密着させる**

Bを全体的になじませたらCを太めのブラシに取り、くるくる磨くように塗ってね♪



3 **スポンジでファンデと肌を密着させていく**

Dのスポンジでポンポン叩き込んで余分なファンデをオフ。同時に密着度もUPさせる！

### 梓のベースメイクアイテム



A.神がかった皮脂耐久力！　プリマヴィスタ 皮脂くずれ防止 化粧下地
B.肌の凹凸やキメを整えてくれる。M·A·C プレップ プライム BB ビューティ バーム コンパクト ライト
C.湿気に強いパウダリーファンデ。M·A·C ライトフルマリン ブライト フォーミュラ ファンデーション NC25
D.厚みのあるスポンジが◎。ロージーローザ ウェッジ型スポンジ

## あいはパウダーファンデにシフトして 崩さない！

「丁寧に保湿をしてからパウダリーで仕上げたほうが崩れない♥　江原道はサラサラが長続きするからオススメ」



1 **乾燥を防ぐピンク系下地で健康的な肌色に**

Aを均一に塗ってくすみを補正。保湿効果でシワにファンデが入り込むのを防いでくれる。



2 **パウダリーでなめらかなサラサラ肌に♡**

Bでクマを隠し、Cをオン。内から外に伸ばして、顔の中心をしっかりカバーしてね♪



3 **頬とあご先にパウダーをのせツヤ感をメイク**

ツヤを出したい部分だけにDを軽く重ねる。Tゾーンに塗るとテカるので避けてます！

### あいのベースメイクアイテム



A.黄ぐすみを補正してくれる色。江原道 マイファンスィー メイクアップ カラーベース ラベンダーピンク　B.レ・メルヴェイユーズ ラデュレ スティックコンシーラー 01　C.粉浮きしないしっとり感が◎。江原道　マイファンスィー シルキーモイストコンパクト　D.細かい粒子で上品な肌に。ジルスチュアート クリスタルルーセント フェイスパウダー 03

### あいの肌データ



- 肌質：乾燥肌
- 毛穴の数：普通
- くすみ感：弱め

**乾燥がひどめでファンデがひび割れちゃう💧**

テカリよりも乾燥が悩み。小鼻の毛穴が黒ズミやすいので、週1でスクラブしてます★



汗かく時期はリキッドよりパウダリーが崩れにくい😊

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・子供なし
**大城あいさん**

# 私たちも「透明感のある毛穴レス肌」を崩しません！



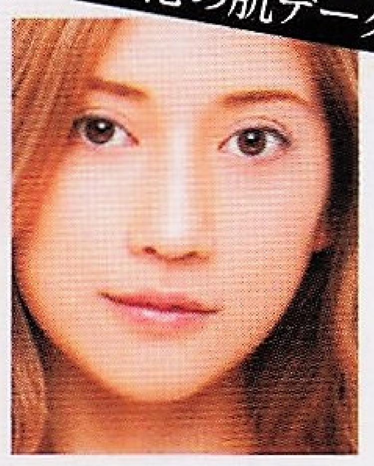
専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし
**加賀美 早紀**

ファンデを混ぜて色と質感を自分好みにコントロール♥

## 早紀はファンデ2種類MIXで 崩さない！

「密着力の高いリキッドファンデを薄くピタッとなじませる。粉は極薄に重ねて素肌っぽく見せるよ」

### 早紀の肌データ



- 肌質：混合肌
- 毛穴の数：少なめ
- くすみ感：やや強め

**乾燥寄りの混合肌。すっぴんだと顔が青白い…**

鼻がテカるくらいで、全体的に乾燥が強い。パウダーを使うとすぐ浮いてきちゃう！



**1 ファンデを混ぜてフィット感を強化する！**

AとBを1:3くらいの割合で混ぜて全体に塗る。塗りすぎるとベタつくので少しでOK。



**2 ピンクリップとコンシーラーで顔色アップ✨**

Cを目の下にチョンと塗ってたたき込み、上からDを薄く重ねる。これでクマが消える♥



**3 パフにもみ込んで肌が粉っぽくなるのを防止**

Eをパフに取り、しっかりもみ込んでから隙間なくはたく。極薄に塗るとモチがいいよ。

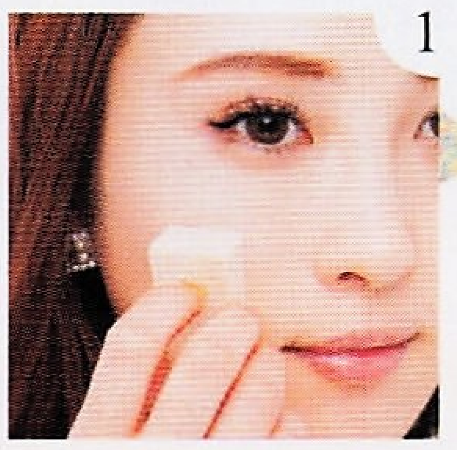
### 早紀のベースメイクアイテム



A.しっかりフィットして皮脂くずれをカバー。レブロン カラーステイ メイクアップ 130　B.ソフトマットな仕上がり。メイベリン スーパーミネラル リキッド ロングキープ オークル3　C.ピンクをクマ隠し用に使う。YSL ルージュヴォリュプテ シャイン 32　D.M・A・C スタジオ フィニッシュ コンシーラー NW20　E.シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20

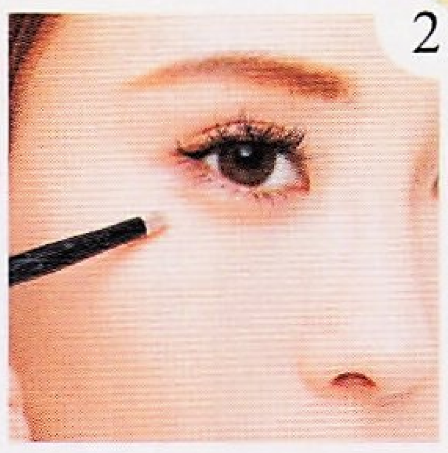
## まなかはファンデの部分塗りで 崩さない！

「崩れやすいTゾーンは薄塗りが鉄則。頬はしっかり塗って色ムラと毛穴をカバー♥」



**1 ファンデはスポンジで濃さを調節する**

Aをムラなく塗り、スポンジを使ってBを重ねる。頬はしっかりめに、Tゾーンは薄く♪



**2 コンシーラーは指でしっかりなじませる**

クマやニキビ跡はCの上側2色を使って隠す。筆で色をのせたら指で周囲をなじませて。



**3 お粉でコンシーラーをコーティングする**

仕上げはD。スポンジにしっかり粉を含ませて、Cを塗った部分をメインに重ねてね★

### まなかのベースメイクアイテム



A.紫外線から肌を守りつつ潤いをキープ。アディクション スキンプロテクター　B.美容成分配合でなめらかなうる肌に。アディクション スキンケアファンデーション 03　C.ヨレやすい部分にもピタッと密着。アディクション パーフェクトコンシーラーパクト　D.ふんわりカバーして透明感UP。キャンディドール ホワイトピュアパウダー ノーマル



ファンデは極力薄く隠したい部分だけ重ね塗り！

北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし
**まなかさん**

### まなかの肌データ

- 肌質：乾燥肌
- 毛穴の数：やや多め
- くすみ感：やや強め

**1年中乾燥肌！血色が薄くて肌がくすんでる**

目と口の周りが乾燥してシワっぽい。さらに頬がたるんで毛穴が縦長になってきた



美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
**真優川 咲さん**

毛穴をカバーしつつツヤファンデで潤い感をアピール✨

## 咲はすべてを薄く重ねて 崩さない！

『リキッドとクッションファンデをW使い。薄く重ねていけば浮かないしヨレない！』

### 咲の肌データ



- 肌質：乾燥肌
- 毛穴の数：やや多め
- くすみ感：ふつう

**メイクよりも保湿でツヤ肌を目指してる♪**

乾燥しやすいので、念入りに保湿してツヤ肌に。保湿すれば毛穴もふっくらしてくる♥



**1 UVクリームとBBクリームを混ぜてオン**

AとBを同量混ぜて顔全体に薄く塗り、手の温度でギュッと押し込むようになじませる。



**2 気になるクマ&シミだけCを塗って隠す**

目の下やシミがある部分にCを少しだけ重ねてカバー。あくまで部分的に塗ってね！



**3 クッションファンデで整えてツヤツヤに**

Dを全体に叩き込んでツヤをUPさせ、Eを極薄に重ねる。小鼻周りは念入りにのせてね。

### 咲のベースメイクアイテム



A.肌のハリをUPさせながら自然な肌色に整える。菅貞子ハーブピーリングシリーズ ビービークリーム　B. 菅貞子ハーブピーリングシリーズ UVクリーム　C.スキンケア成分配合。ボビイブラウン インテンシブスキンセラムファンデーション 2.5　D.くすみ&毛穴をなかったことに。IOPE エアクッション カバー　E.ジルスチュアート プレストパウダーN 001

PART 2

「モチがよくって厚塗りに見えない肌づくりが知りたい！」

# RIRIさんのベースメイクをプロがお直し！

ベースメイクが苦手な人は必見!! この方法で仕上げれば、テカリもひび割れもないツヤ肌が自分でつくれちゃう✧

## プロが教える！ モチのよさも薄づき感も叶えるベースメイクのルール！

1 乾燥ゾーンとテカリゾーンでアイテムを変える
2 Tゾーンは皮脂崩れを防ぐ下地でカバー
3 ファンデは立体スポンジで丁寧に叩き込む
4 ミスト化粧水で肌とファンデを一体化

部分ごとにアイテムを変えれば解決します！

「全体を一気に仕上げようとせず、テカリと乾燥に分けて塗ってみて！」（ヘアメイク三石さん）



私が教えます♥

## RIRIさんのいつものベースメイクは？

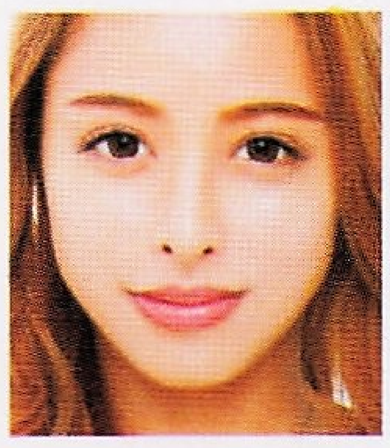
夏場は崩れやすいのが悩み…



Tゾーンや頬がテカってくるのを解決したい！

薄づきで素肌っぽく見せたいけど、粉なしだとやっぱりテカってきちゃう…。上手なやり方を知りたい〜！

BBクリームだけで超シンプル派！



重ね塗りすると崩れそうだからBBだけ

ふだんはオーガニックのBBクリームだけ。クマやくすみが気になるときはリキッドファンデを少し重ねるよ★

## Step 1 アイテムをCHECK!

最近は乾燥や皮脂にアプローチする高機能ベースコスメが豊富。プロの厳選アイテムはコレ♪

### ミスト化粧水

I



肌の水分バランスを正しく整えてくれるミスト。Dior ワン エッセンシャル ミスト ローション

### フェイスパウダー

H G



G.皮脂に強いセミマットな仕上がり。ローラ・メルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント　H.ミネラル由来で潤いを与えてくれる。ルジェ ミネラルフェイスパウダー モイスト ルーセントカラー

### コンシーラー

E.クリーミーな質感でシミやニキビ痕に◎。イプサ クリエイティブコンシーラー EX　F.皮膚の薄い目の下にもしっかりフィット。ケサランパサラン アンダーアイブライトナー24C

F E



### スポンジ

D

均一に塗れる卵型スポンジ。キス ニューヨーク 立体メイクアップスポンジ フラットエッジ



### ファンデーション

C



オイル配合で透明感とツヤがUP。THREE フローレスエシリアル フルイド ファンデーション 204

### 下地

A



B

A.保湿力が高く、スキンケアできる日焼け止め乳液。コスメデコルテ サンシェルター マルチ プロテクション　B.肌表面の凹凸を整え、皮脂をガードしてくれる。クレ・ド・ポー ボーテ ヴォワールコレクチュール



ツヤがあるのに崩れない！
お姉さん的理想の肌はコレ♥

RIRIさん
ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし

## Step 2 ベースメイクプロセス完全中継！

皮脂にも乾燥にも負けないベースメイクのプロセスをコマ送りでレクチャーします！

1




**スキンケアの流れで保湿系の下地をオン✧**

Aを薄くなじませて潤いをチャージ。お姉さん世代は日焼け止め&保湿効果があるものを使うと◎。

2




**皮脂用の下地は部分的に使ってサラサラキープ！**

Tゾーンと小鼻の周りにBを塗り込む。皮脂を抑える効果があるので、崩れやすい部分に使う。

3




**内から外に向かってファンデを均一に伸ばす**

Cを全体に指で薄く伸ばす。夏の終わりはワントーン暗めのファンデがなじみやすいよ

4



**濡らしたスポンジでファンデをなじませる☆**

Dを水に濡らしてしぼり、肌に垂直に叩き込む。毛穴になじんでファンデと肌の密着度がUP！

5



**コンシーラーは質感で使い分けるのが上級者♡**

シミやニキビ痕は固めのEで、クマはFでカバー。皮膚の薄い目の下はソフトなものを使って。

6



**肌の悩みに合わせて2種類のお粉を重ねる**

お粉も2つを使い分け。テカリやすい部分はG、乾燥しやすい部分はHを重ねて肌の質感をUP✧

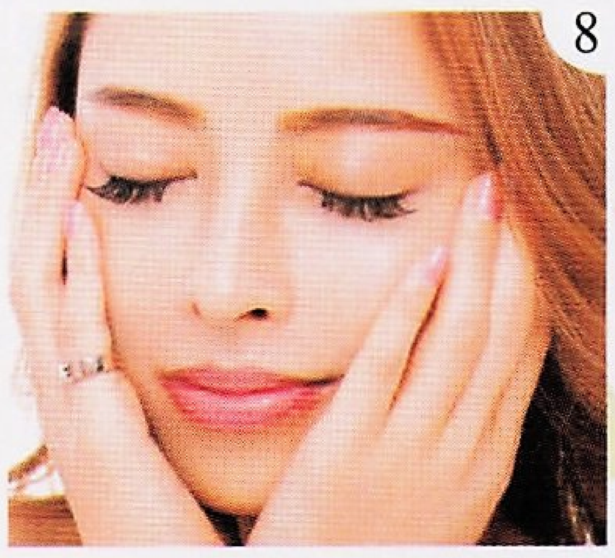
7



**ミスト化粧水で肌の表面に潤いを与える♪**

Iの化粧水を遠くから均一に吹きかける。乾燥してこないよう、保湿力の高いものを選んで。

8



**水分を肌に閉じ込めるように手で頬を抑える**

両手で抑えてしっかり肌とファンデをなじませる。このひと手間で粉っぽさのないツヤ肌に。

# PART 3

鉄壁肌の秘訣はスキンケア&お直しにもあるんです！

# あの手この手でベース崩れしない女に！

崩れない肌づくりはメイクだけじゃない！　今日からできる裏ワザを、スキンケアとメイク直しに分けてご紹介します♥

## スキンケア編

メイク崩れを防ぐには、しっかり保湿することが重要。朝のスキンケアから勝負は始まってる！







### メイク前のシートパックでしっかり保湿 (by あい、メリ)

**60秒マスクなら急いでる朝もしっかり保湿できる♪**

サボリーノの朝マスクは60秒で保湿が完了。はがしたマスクでサッと肌を拭き取るよ。(あい)

**毛穴の奥までたっぷり水分チャージ✧**

ルルルンはコスパ◎。パックのあと乳液をつけて、余分な油分をティッシュオフ。(メリ)




### 毛穴を引きしめる美容液をメイク前に仕込む (by 梓)

**使い続けると毛穴が小さくなってくる♪**

ビタミン配合のエファクト スキンセラム ダーマスムースで毛穴の凹凸やザラつきをケア。




### ドゥ・ラ・メールの朝マスクでハリをUP (by あい)

**日中の環境ストレスから肌を守ってくれる♪**

ザ・インテンシブ リバイタライジング マスクは塗って8分で余分な皮脂がストップ★





### スキンケアの最後はティッシュオフ (by 弥生)

**肌に余計な油分が残ってると崩れの原因に💧**

メイク前にティッシュで肌表面の油分をオフすると下地がしっかり密着するよ！






### バイオイルでひび割れ防止&ツヤ肌に (by けいこ)

**乾燥を防ぎつつ流行のツヤ肌になれるテク**

スキンケアの最後にバイオイルを数滴手になじませて、肌を優しくプッシュ。自然なツヤが生まれます✧




### コラーゲンクリームで毛穴ふっくら (by 咲)

**縦に伸びた頬の毛穴が内側からふっくら**

ニッピコラーゲンのスキンケアクリーム ナノアルファはハリがUPしてたるみ毛穴が解消♪

---






1 **ミストは遠くからかけるのがコツ**

浮いた皮脂をティッシュで押さえたら、ジルのミスト化粧水を遠くから顔全体に吹きかける。



2 **保湿することで粉浮きを防止★**

手で水分をなじませて、お粉を薄くかぶせてね。元のファンデとお粉がしっかり密着する！

### ミスト化粧水で保湿してからお粉を薄く (by あい、RIRI)

＼私も使ってる！／



**目元・口元の乾燥崩れを防止する効果もアリ**

RMKのミスト化粧水はローズの香りが◎。エアコンなどの乾燥対策にもお役立ち♥

### 三角スポンジで肌の表面をならす (by まなか)




**使い捨てできるブロックスポンジが便利！**

メイク直しは肌表面をキレイにしてあげることが大事！　最初にスポンジで汚れを拭き取るべし。

## メイク直し編

たとえ崩れても、お直しテクを間違わなければ大丈夫。メイクしたての肌に復活させましょ

### 化粧水や乳液で浮いたファンデをオフ (by 弥生、梓)




**乳液の保湿効果で肌のハリも復活！**

目の下やTゾーンなどファンデ浮きが激しい部分はヒルドイドでオフしてファンデをオン♥　(弥生)

**顔全体をポンポンして浮いた皮脂をオフ**

長時間外出する日は化粧水とコットンを持ち歩いて、お直しのときに拭き取ります！　(梓)







### ファンデよりリキッドコンシーラー (by 早紀)

**ピンポイントで塗り直せるからコンシーラー派**

粉系を使うと絶対にパサつくから、伸びのいいインテグレートのリキッドコンシーラーでヨレた部分をカバー。




### スプレー日焼け止めでコーティング (by 梓)

**汗に強いタイプならメイク崩れを防止してくれる✧**

メイク直しの最後に、コーセーのスプレー式の日焼け止めをかけると、サラサラ感が長続きすると思う♪




### ビオレのメイク直しシートで毛穴を冷やす (byRIRI)



**コンビニで買って常にバッグにイン**

皮脂を取る面と肌を冷やす面があって、ひんやり気持ちいい✧　このあとBBクリームを薄く塗るよ。

プルマモアのマッサージクリームで部分ヤセも全身ヤセも、自分で自在に操れる!

# 脂肪溶解クリームで塗るボディケア♥

日々使うボディケア用品。コレが、保湿効果だけじゃなくスリミングも期待できて、ダイエットもできるアイテムだったとしたら、一石二鳥だよね♥ 現役の嬢王２人がプロデュースした、神的ボディクリームをご紹介します✧

**PHOTO**_Takahiro Setsu(biswa.) **HAIR&MAKE**_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE) **MODEL**_Rina Sakurai,Yayoi Nemoto,Ren Ichinose,Miu Yuzuki **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

**Q** 他のボディクリームと何が違うんですか？

**A** 引き締めたいパーツに塗るとスッキリします♥

脂肪を柔らかくしてくれる成分が入っているので、マッサージする際にこのクリームを塗りこむとスッキリ引き締めが期待できます♥ 他に、美容・保湿成分などもたっぷり配合されています😊

**Q** 1本5,980円って高くないですか？

**A** 確かに高いです。ですが、その分成分に自信があります！

普通のボディクリームはだいたい2,000円程度。それと比べると値が張るけど、脂肪溶解注射に使われている成分と同じホスファチジルコリンが入っているので、注射を打つより安いんです♥

**Q** 危ない成分は入ってないですよね？大丈夫ですよね??

**A** ご安心ください♥ 身体に害がある成分は入ってません。

脂肪に働きかけるホスファチジルコリン、グラウシンなどの他に、保湿力の高い植物エキスやメラニン生成を防ぐ成分もIN♥

### ジェルのプロデューサーはこの２人♥



一ノ瀬 恋さん　優月美羽さん

歌舞伎町ジェントルマンズクラブで働く現役キャバ嬢♥ 美しい外見をキープするのも仕事という彼女たちが、こだわり抜いた逸品。




見た目はシンプルだけど中身はスゴイんですよ✧

脂肪細胞にアプローチ、メラニンの生成を防ぐ成分が配合された、私たちの希望を叶えてくれる1本♥ プルマモアのマッサージクリーム ¥5,980（定期購入価格）、¥7,800（単品購入価格）／ビジョンズ

### ＼現役キャバの子がプロデュースしたから、ココが違う♥／



ジム後など血行がいいときに♥

**高い美容アイテムを知り尽くした現役嬢王が監修♥**

「毎日の飲酒でむくむため、体重の管理が大変💧 かと言ってクリニックに行く時間はないしお金はかかるし…。自宅でクリニック並みの効果が得られるものが欲しくて開発しました！ 1本2〜3万円くらいする脂肪溶解注射の主成分を高濃度で入れています♥ 身体が温まっているお風呂上がりに塗るのがオススメです😊」

### 美容成分に詳しい方に聞いてきました！

**体内をスッキリさせる3種類の成分が入っています**

化粧品会社 研究員 **田中 由伸さん**

「スフェセラリアスコパリアエキス」は海藻から抽出したエキスのこと。フランスで採れる成分で、脂肪細胞の蓄積にアプローチ。「グラウシン」は脂肪分解に向けて活躍。「ホスファチジルコリン」は脂肪成分に働きかける成分です。



入っている成分も安心安全✧

### ＼優しく塗ればOKだから簡単！／



フェイスラインにも使えるよ♥



保湿しながらマッサージ♥

**グイグイと力強く揉まなくてもOKだから面倒くさがり屋さんにも♥**

クリーム自体に入っている成分が優秀なので、力を入れたマッサージは必要なし！ 乾燥が気になったときに、気になる場所に塗りこむだけでOK✧

**NG項目は一個だけ！**

### ヤセたくない部分（胸とか）には塗らないで！



身体に塗った後は手を洗おう♥



コケて見えるから頬骨も×！

**これ以上細くしたくない部分には使用NG！**

胸や老けて見える頬周りなど、シュッとしたらむしろマイナスになりそうな場所には絶対に塗らないで！ 逆効果になっちゃう💧


食事制限も運動も脂肪吸引もいらない❤
ついに自分で部分ヤセが叶う時代に✧✧

雑誌で話題沸騰

# デリケートゾーンのBest Partner




ウルラ®ボディソープ
3,000円(税別)

## ひとつでも当てはまった方はすぐに対策を！

- ☑普段は気にならないけど、おりもののニオイが…
- □長時間履いた靴、蒸れた足がニオう…
- □お風呂で念入りに洗ってもすぐニオう…
- □汗をかいた後、近づくと嫌がられることがある…
- □生理時など、デリケートゾーンのニオイが気になる…
- □汗をかいた後のお手入れを知りたい…

女性のニオイの悩みで代表的なのは、デリケート部分・ワキ・足と言われており、中でも気になるのがデリケート部分！　このデリケートゾーンに使用できるソープはたくさんあるものの、実は集中的に洗えるソープがほとんどないのが現状です。
そんな悩める女性にぴったりのソープが、こちらのウルラボディソープ。女性に優しい植物成分をふんだんに使用した、まさにデリケートゾーンのベストパートナーなのです。

## ニオイの対策は老廃物へのアプローチ！ウルラが提案する無臭生活

### 考えよう！ニオイの原因

ニオイの元、それは汚れや皮脂、汗などの老廃物です。デリケートゾーンは洗っても表面的な汚れが落ちているだけで、隙間に残っているケースが多い。ニオイ対策にはその隙間汚れも落とすよう、集中的に洗いあげる必要があるのです。さらに間違ったケアがニオイの原因になることがあります。弱酸性のデリケートゾーンをアルカリ性の商品や揮発性の強いエタノール入りの商品で洗うと、肌環境を正常に保ちづらくなります。

### 他社と比較しよう！自信の植物成分

ウルラボディソープは産婦人科医監修のもとに成分を吟味し、デリケートゾーンに使用厳禁であるエタノール・フェノキシエタノールを排除しました。そして肌に優しい天然成分をたっぷり配合。カモミール、クチナシ、ゲットウと3種の花で保湿・洗浄を行います。その他、肌を整えるカムカム、パパイヤ、カキタンニン、洗浄作用のあるニームなどのエキスも配合しています。

### ボディソープ＋女性に優しい付加価値

ウルラは高い洗浄機能以外に、ハーブで肌本来のコンディションを補助する機能も備えます。毎日使用することで、デリケートゾーンの黒ずみを肌本来の透明感に近づけます。加えてウルラにはアミノ酸の1つ、アルギニンが含まれており、肌を保湿し清潔に保つリフレッシュ機能があります。その他、肌を滑らかにするパパイヤ果実エキス、皮膚を洗浄するソウハクヒエキスなど、化粧品にも含まれる成分がたっぷり贅沢な仕上がりです。

【使用上の注意等】
開封後は3～4か月を目安に使い切っていただくことをお勧めします。開封後の長期保管後はご使用をお控えください。傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。アレルギーテスト済み＊全ての方にアレルギーが起こらないということではありません。　※効能は原材料におけるものであり、ボディソープが保障するものではありません。

発売元：株式会社ＵＬＵＬＡ
http://ululasoap.com/
〒700-0023 岡山県 岡山市北区 駅前町2丁目3-12 4F




一、体重の数字より体脂肪率を見よ！

一、変化を実感するまで諦めるなかれ！

一、己の筋肉を愛し、見せる快感を楽しめ！

男は尽くしても裏切るけど鍛えた筋肉は裏切らない！

進化を続ける
姉agehaの
筋活四天王に
新たな猛者が加入！

老けない・太らない・たるまない！
しなやかな筋肉美を誇るお姉さんたちが
鍛え上げた肉体とスタイル維持の秘訣を披露★

# 筋活祭り♥

## ～筋活四天王 vs 黒船あいみん～

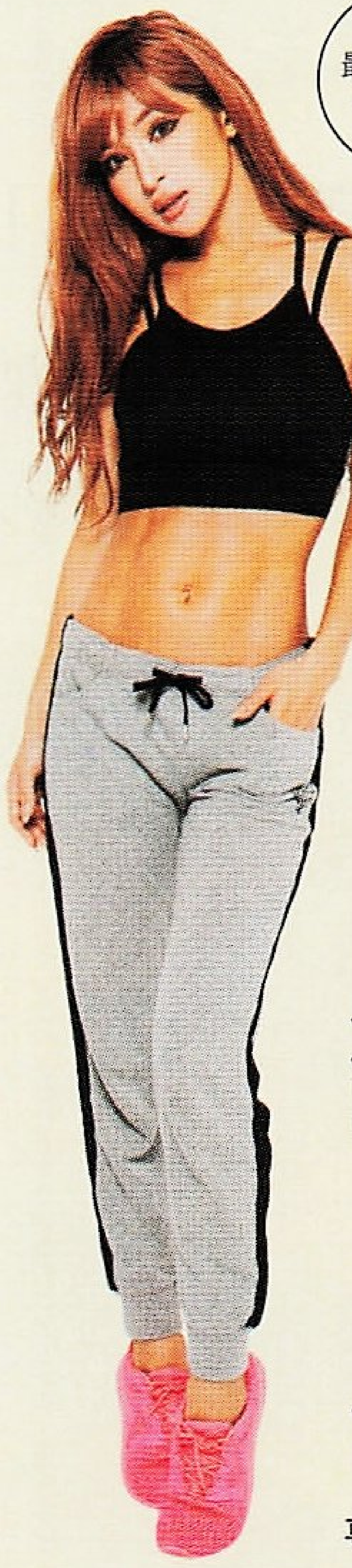
2016年夏、流星の如く訪れた筋活ブームを牽引した時代の先駆者・筋活四天王たちが自慢の筋肉に磨きをかけて再び誌面に降臨！　引き締まった美黒ボディを武器とするあいみんを真打ちに迎え、筋活熱はさらに加速！　マッスルでハッスルな美のセオリーを競い合う、新たな戦いの火蓋が切って落とされた…!!

PHOTO_Keita Nakada　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Hironeko-A

優花の筋活プロフ

筋活歴：1年3カ月
身長：163cm　体重：45kg
体脂肪率：11%
1日の食事回数：3～5回
通ってるジム：トリプルファイブプログラム、スパイスアップ フィットネス
ジムに通う頻度：週4～5回
1回のトレーニング時間：約50分
力を入れているパーツ：ウエスト、背中、お尻

筋肉は私にとって旦那様も同然♥　筋肉のためならどんな努力も時間も惜しみません✧。今は理想の身体を目指して、ウエストとヒップを強化中



最近の愛用ウェア♥

私がプロデュースしているアイラルのウェアです♥

トップスはメッシュ素材とのレイヤード。動いても胸が見えないから運動に集中しやすい　ボトムスは横のラインがポイント。靴はNIKEです★



大会仕様のカラダから
自分好みのボディ作りに方向転換★

# 小原優花

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし

## 1 ジムトレーニングではお尻を徹底的に強化！



筋トレの中でもお尻を鍛えるのが一番好きなんです♥　写真は40kgのおもりをかついでスクワットをしているところ。運動自体はめっちゃキツいけどうしろ姿やヒップラインが圧倒的に変わります

## 2 美尻ストレッチでお尻のラインを美しく♪

お尻は複数の筋肉の集合体。全体の筋肉をまんべんなく動かしてあげることが美尻に近づく秘訣です♥

### 小殿筋（しょうでんきん）を鍛えて下着の下のハミ肉解消



うつぶせの状態で脚を曲げるとお尻の下の小殿筋にグッと力が入るんです。そのまま曲げた脚を上下させると、たるんだお尻に効果てきめん　お尻に力を入れながら左右それぞれ15回×3セットずつ。

### 大殿筋（だいでんきん）を引き締めて丸みとハリを出す



上げた状態のお尻に力を入れ、一番キツい位置でグッと締めたら下ろします。お腹に2Lのペットボトルなどおもりになる物を置くと、お尻に力が入りやすくなるので効果的★　これを15回×3セット。

### ジムの定番・ヒップスクワット



ジムではバーベルだけど家トレならペットボトルでOK。立てひざの状態でつま先をのばし、お尻をうしろに出すような感じでスクワット。ケガ防止のため必ず反り腰＆腹筋と背筋に力を入れてやってね。

### 小殿筋を刺激してお尻の位置を上げる



大会直前のパンプアップに欠かせない運動。立った状態のまま脚を片方ずつうしろに上下させる動きを左右それぞれ15回×3セット。他のストレッチと組み合わせるのもオススメ✧。

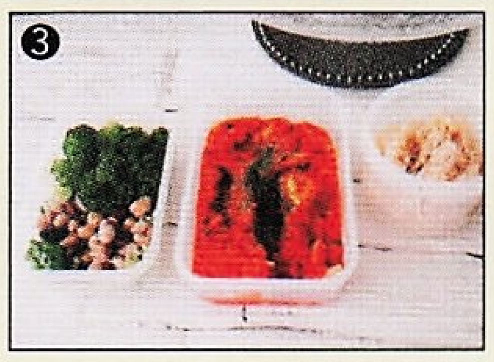
# “集中して鍛えたいのはお尻と背中！ウエストを絞ってヒップを大きくしたい”

## 6 筋活レシピで良質のたんぱく質をたっぷり摂り入れる✧

できるだけ毎回自炊したものを食べるようにしてます。今は特に食事の制限はないけれど、たんぱく質はしっかりと。添加物は筋活の妨げになるので塩分は控えめで★







①牛ステーキランチ。サラダはブロッコリー×チーズ②ハーブの香りをつけて焼いたローストビーフと豆のドライカレー×玄米のランチ③忙しい日はお弁当。この日は鶏肉のトマト煮、ブロッコリーと豆のサラダ、玄米

## 7 トレーニング後はマッスルオイルで筋肉疲労の回復を促進



愛用はアロマテラピー アソシエイツのディ・ストレス。運動後のマッサージだけでなく、大会で肌ツヤを出したい時にも活用してました

## 4 お尻をガツンと鍛えるならブルガリアンスクワット♥

スクワットの中で一番キツイ！　おもりを持たなくても身体の全重量がかかるから、お尻～太もも裏、背中に効く✧。



腰を深く下げ、太ももの裏側全体の筋肉で身体を上げる。筋力が強くないと難しいので回数はできるだけでOK。

片足を椅子に乗せ、もう一方の脚は大きく前に開く。つま先がひざより前に出ると脚が太くなってしまうので注意！

## 5 トレーニングに合わせてプロテインやサプリを使い分け

筋トレの友・プロテインはカロリーが高いのが難点。最近は大会仕様じゃないのでHMBのサプリを飲むことが多い♥

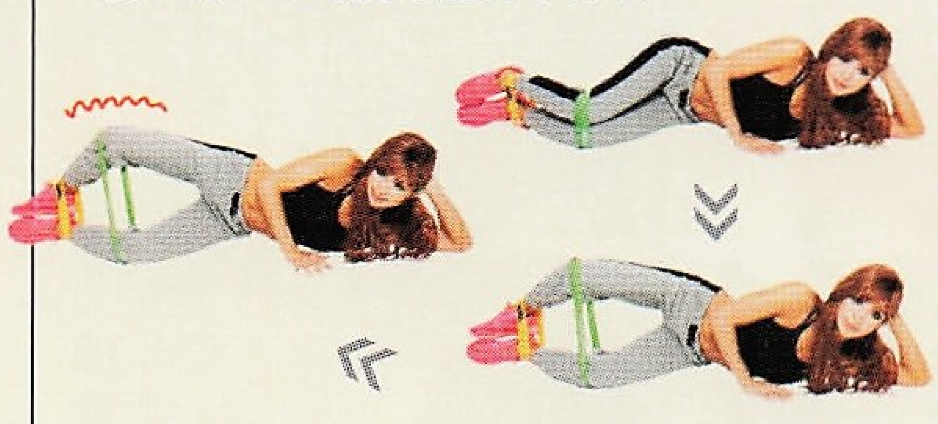



右からHMB（P58参照）配合のサプリ・クイーンズスリム、スタミナ＆パンプアップに欠かせないBCAA、プロテインはイチゴ味を飲んでます♥

## 3 家での尻トレにはゴムバンドを活用！

大会前のトレーニングにも活用してた便利アイテム。お手軽なのに強力だから短時間でも効果的♪

### 寝っ転がって脚を上げ下げ★






脚を大きく開いた状態で、脚全体を小刻みに10回ほど動かします。これをやるとお尻がパンパンに！　この流れを左右3セットずつ。

ひざ上に負荷が強めの緑、足首にゆるめの黄色を装着。靴の内側をつけ、上半身を前に傾けながら脚を開いたり閉じたり。これを10回。

パフォームベターのゴムバンドはトレーナーさんに譲ってもらったもの。黄色がライト、緑がミディアム。通販やジムでも買えます♥

### 横歩きでお尻をパンプアップ



負荷が強めの緑をひざ上に装着。お尻～太ももに力を入れて脚を肩幅程度に開き、そのまま左右に横歩きを繰り返す。ずっとやってるとお尻に血が溜まってハリが出る♥






計算された肌見せで筋活効率も気分も上々♪

ウェアもスニーカーも全部NIKE★ トップスは色と、肩ひもが細くて肩周りを動かしやすいところがお気に入り。通気性もいいので汗をかいても快適です♥

筋肉を育てながらの減量に燃える
関西出身のマッスル女子が初登場!

# あいみん

ライフスタイリスト（東京都） 独身・子供なし

## “体重10kg増からの筋活で バストとヒップをボリュームアップ”

**愛美の筋活プロフ**

筋活歴：2年
身長：157cm 体重：46kg
体脂肪率：22%
1日の食事回数：2～3回
通ってるジム：エイトボディー
ジムに通う頻度：週4回
1回のトレーニング時間：約60分
力を入れているパーツ：脚、お尻

去年のサマスタ出場を機に筋活デビュー★ その後、食事制限の反動で10kg太ったけど、今はそのお肉を活かして外国人っぽいメリハリ体形を目指してます。

### 1 “バルクアップ”の応用で 胸とお尻をサイズアップ



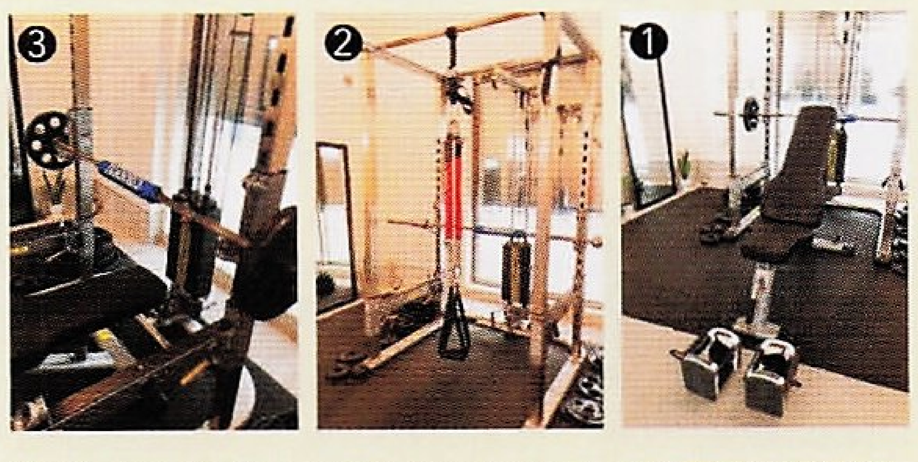

体重を10kg増やしてから身体を絞って胸とお尻の大きさだけキープ。トレーニングは部分的な筋トレと食事制限が中心。減量に時間はかかるけど、胸が2カップアップしたよ♥

**バルクアップとは?**

増量してからの筋活で筋肉を大きく育てる方法。体重の落ちやすい有酸素運動は避け、必要な栄養を摂りながらやるのがコツ。

### 2 筋トレはジムにいる時のみ 家では運動しない!

私の場合、家でやるとヘンに自己満足しちゃってジムに行かなくなりそう💧 ジムで決められた1時間を精一杯頑張るほうがやる気も続くし、「ちゃんと通わなきゃ」っていう焦りも出るからちょうどいい😊




①インクラインダンベルプレスはバストアップや肩回りの強化に。②体幹を鍛えたい時はTRX。③パワーラックは代謝アップにも◎。

### 3 腹斜筋(ふくしゃきん)を鍛えて くびれと コマネチラインを 出す★

通称“セクシー筋”と言われる筋肉に効く★ ペットボトルをおもりに使えば超簡単。左右15回×4セットずつ。



水をたっぷり入れた2Lのペットボトル2本をエコバッグに入れて右手で持ち、まっすぐ立つ。左手は腹斜筋（写真の位置）を押さえる。

上半身を右に傾けて、ペットボトルの入った袋を下ろす。この時、身体は必ず真横に傾けること。前後にブレないよう注意してね😊

腹筋に力が入ってるのを手で確かめながら左に傾くまで袋を上げる。腕の力でやると肩が大きくなるので必ず腹筋の力だけで★

### 4 ジムに行けない時は 自主トレで下半身を鍛える

海外に行った時などジムに行けない日は身体の中で一番大きい脚の筋肉を強化。ここを鍛えれば腹筋も自然と割れる♪

**ウォーキングで 軽めの有酸素運動**



起きてから30分以内にスタートして、40分くらい歩いてる。体脂肪が燃焼しやすくなるように胃が空っぽの状態でやるのがポイント😊

**ランジでお尻と脚を強化**



背筋をのばし、両足を肩幅程度に開いて立つ。右足を大きく前に踏み出しながらゆっくり腰を落としていく。上半身はまっすぐな状態をキープしてね。

右足のかかとに力を入れ、体をゆっくりと元の体勢に戻す。これを左右20回×4セット。ジムではおもりを持ってやってるよ。




愛用してるのは、テクノメッドフィットネスベルト&シェイパー。腰を安定させるほか、筋トレ時にかかる腰の負担も軽減してくれる。

**スクワットは姿勢を重視**




脚を肩幅に開いてあごを上げ、空気椅子に座るイメージで腰を落とす。脚を大きく開いてやると太ももの内側に効くよ。

お尻の下の筋肉を意識しながら身体を下げる。姿勢が前かがみだと脚が太くなるので注意。回数は15回×4セット。

### 5 セミナーで 正しい食事知識を学習😊

ジムのセミナーで教わった知識を元に食生活を改善。食事の目的や役割が明確になったら、より筋活にハマった!

**たんぱく質を 3時間おきに摂取**

**炭水化物は 完全に抜かない!**



1日5食がいいらしいけど、忙しくてムリ💧 仕事場でプロテインを飲んだり、コンビニでささみやゆで卵を買ったりしてできる範囲で摂取!

エネルギー不足だと運動できない&ヤセない。低糖質の玄米をコンビニの半分サイズのおにぎりにして冷凍保存。ジムへ行く前に1コ食べる。



**海藻系も しっかり摂る**

筋活に役立つミネラルが豊富だし、低カロリーだから減量時にも便利♪ ツナと合わせてサラダにすればたんぱく質も同時に摂れる★




←ムサシのサプリ。運動前は赤(燃焼)、運動後は黒(回復)、ほか美容にいい青を飲んでる。

### 7 プロ仕様のサプリで 筋活効率を上げる♥

筋肉を育てるのに欠かせない★ 鍛神のプロテインは運動後30分以内とたんぱく質を取りたい時に2～3時間おきに。味もおいしいよ♥ ムサシのサプリは運動の前後で飲み分けてる。

### 6 運動の間には必ず インターバルを挟む

休憩を挟んだほうが効率的。基本的にどの運動でも1セットごとに60秒😊 燃焼させたい時は40～45秒。短いほうが負荷が上がって筋活効果も高まる!








胸のホールド感が強いから
バストがヤセる心配ナシ★

ウェアはゆんころちゃんプロデュースのアイラル♪ 普段はスポブラ×ブラで胸を固定してるけど、これは1枚でも大丈夫♥ 軽くて通気性のいい靴はNIKEだよ。

ポールダンスとジム通いで磨きをかけた
しなやかなボディラインで魅了★

# RIRI

ダンサー(28歳/東京都)独身・子供なし

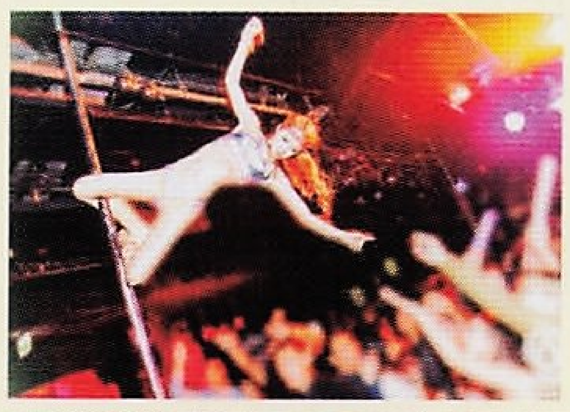
**RIRIの筋活プロフ**

- 筋活歴：2年くらい
- 身長：158cm　体重：4♡kg
- 体脂肪率：15%
- 1日の食事回数：1～2回
- 通ってるジム：エナジーフィット渋谷本店、T-BALANCE 渋谷店
- ジムに通う頻度：週1～2回
- 1回のトレーニング時間：約45～60分
- 力を入れているパーツ：お尻、腹筋、脚

ダンスと筋トレじゃ使う筋肉が全然違う！　ジムでインナーマッスルの正しい使い方を覚えたら、身体も締まってきたし、ポールも踊りやすくなった😊

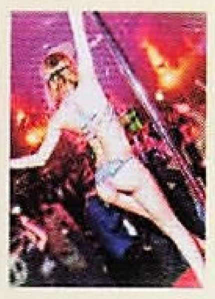
## 1 ダンサーという職業自体が筋活♥

ダンスの仕事は週3回★　人に見られる職業だからキレイにならなきゃって意識が自然と高まるし、筋活へのモチベーションにもつながる！　今はリアーナみたいにお尻でクネクネ踊れる人が目標♥



ポールダンスは腕の力だけで踊るとムキムキになるから、体幹を使うのがコツ★　ポールにも種類があって、ポール自体が回転するタイプの場合は空中でポーズをキープするため、より強い体幹が必要😊

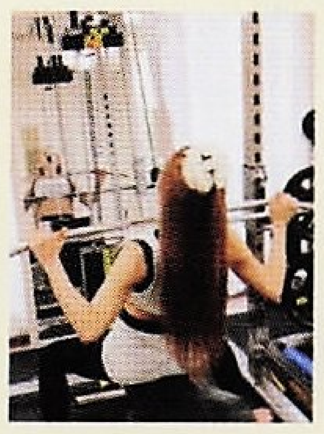




筋活でお尻が上がってスタイルに自信がついてからは、面積の狭いブラジリアンの水着で踊ることが増えた♥

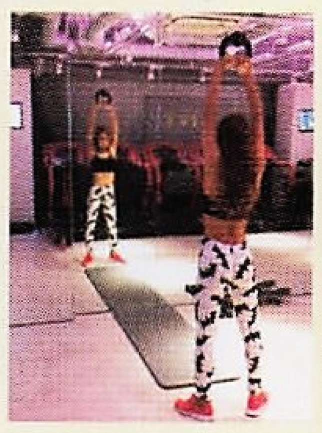
## 2 自分を追い込むサーキットトレーニングでカロリーをがっつり消費！

エナジーフィットで体験して以来ハマり中。キツいけど汗がめっちゃ出るし、達成感もヤミツキになる😊



**T-BALANCEでは無酸素運動**

25kgのデッドリフトで肩甲骨の間の筋肉を強化。肩ではなく背筋の力で引くのがポイント。腹筋が強いから筋力のバランスを整えてる。





**45分間全力でエクササイズ**

時間は短いけどランニングと筋トレを交互にやるから超ハード！　でも1回で400kcalも燃焼するし休憩も少ないから効率がいい😊 追い込まれる感じも爽快♪

# “ムリせず、楽しく、女のコらしく筋活もおしゃれに楽しみたい”

## 3 ゴムを使った運動で柔軟性アップ

簡単にトレーニングできるしストレッチにも使える。負荷もほどよいからムキムキにもならない😊



使ったアイテム★

ゴムチューブはラ・ヴィ ボディストレッチのソフトを愛用✧。小さいから常に持ち歩いてダンスの待ち時間とかヒマな時に使ってる♪

**上半身にはゴムチューブ**

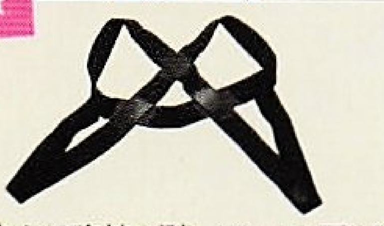
胸の高さの位置で引っ張るとバストアップに効果的♥　二の腕を鍛えたい時は胸下でやると◎✧。回数はやれるだけでOK。



肩甲骨周りを鍛えたい時はゴムチューブをうしろ手に持ち、腰上で引っ張る。肩をうしろに寄せ、肩甲骨同士を近づけるようにやると効くよ！

**サポーターで姿勢も矯正★**





背筋より腹筋が強いせいで肩が前に丸まって猫背になりがち💧　普段から服の下にMTGのスタイルBxを装着して背筋をのばしてる。

使ったアイテム★




Finoaのシェイプリングはインナーマッスルの強化に便利。負荷が軽くて長時間の運動に向いてるから、身体の引き締めにも最適✧。

**下半身をのばすならゴムバンド**




シェイプリングを引っ掛けた足首を持ち上げて、太ももの前の筋肉と腰の筋肉の柔軟性を高める。体幹の強さとバランス感がないと難しいので、初心者の人は壁に手をついてやるのがオススメ★

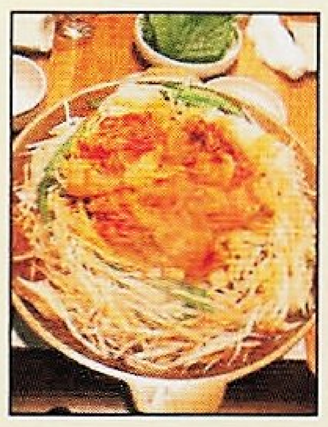
## 4 脚でアルファベットを書いて数種類の腹筋をムラなく鍛える✧



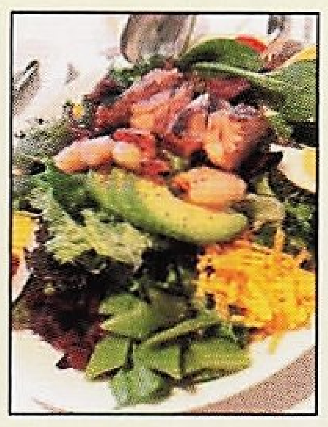

まっすぐ上げた両脚のひざを曲げずにA～Zまで。脚を床につけない＆背中は床から離さないように。腹筋の力で脚を動かすから、正面だけでなく脇腹の筋肉も一気に鍛えられる♥

## 7 食事は好きな物をおいしく食べる♥

食べるのが大好きだからガマンはムリ！　でもダンスや筋トレで代謝が上がってる分、好きな物を食べても太りにくい😊　夜中はさすがに控えるけどそれ以外は自由★





食べたらその分運動すればいいやってスタンスだから、毎日がすごく充実★　特に大好きなのはお肉と野菜♥　最近はMr.FARMERやCITYSHOPといったおしゃれなサラダのお店にもハマってるよ✧。

## 5 高めのイスを使った踏み台昇降運動でヒップアップ♪



両手におもりを持ったら高めのイスに片足を乗せ、お尻の下の筋肉を使って体を上げる。同時に腹筋と体幹を使っておもりを持った両腕を真上にのばす。これを左右30回ずつ。

## 6 プロテインはオーガニックの物をチョイス



プロテインは必要だけど添加物を摂りたくないからTropeokaのものに変えた★　トレーニング後にアーモンドミルクで割って飲んでるよ。パッケージもおしゃれでいい感じ😊






おしゃれなウェアを着ることが高いモチベを維持する秘訣♥

ウェアはヴィクシーかアディダスが多め。今日は全身アディダス♥ デザインもかわいいし、締めつけもほどよいから動きやすい。ジムでは裸足だから靴はナシ😊

筋肉がもたらす美容効果を実感し
本格的なトレーニングに開眼！

# 真優川 咲
まゆかわ

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし

# “衰えない身体になるためには筋肉のコルセットが必要不可欠！”

**咲の筋活プロフ**

筋活歴：7カ月（本気で始めたのはここ1〜2カ月）
身長：159cm　体重：45kg
体脂肪率：21%
1日の食事回数：1〜2回
通ってるジム：T-BALANCE渋谷店、エイトボディー
ジムに通う頻度：週2〜4回
1回のトレーニング時間：90〜120分
力を入れているパーツ：ウエスト、背中

ムリなダイエットの影響で皮膚が衰えたにのを機に、趣味感覚だったジム通いを本格化。不安だったけど筋肉を信じて運動を続けたら、身体が変わり始めた✧

## 1 本格的な筋活に目覚めたら美のセオリーが変わった！

「筋肉＝太る」という誤解が解けたら前ほど体重計の数字が怖くなくなった✧ 好みも健康美にシフト♪




### 1.不健康なダイエットを卒業！

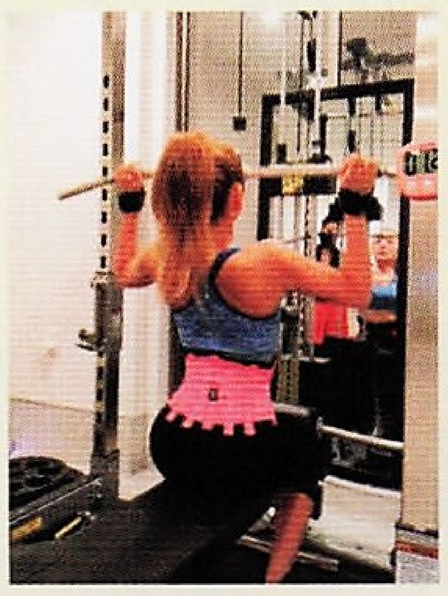
半身浴とハードな食事制限でヤセ続けた結果、肌も身体もボロボロに💧 数字は重くても筋肉があるほうが細く見えると知る✧

### 2.太陽の光に当たるようになった

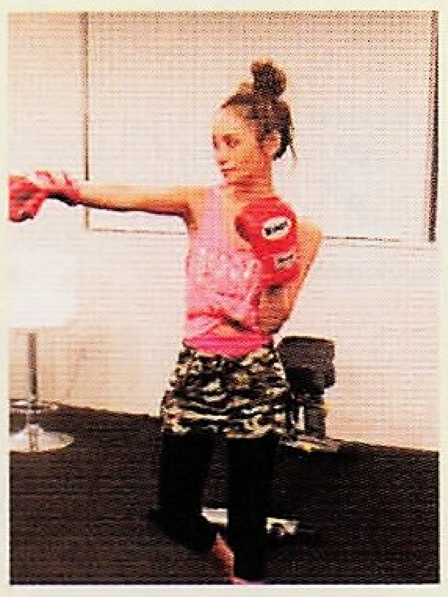
白くてふんわりしたマシュマロボディから好みが変わった！ 軽く焼いたぐらいのほうが腹筋の線も目立つし水着も映える♥

## 2 好きな時に行けるよう2カ所のジムに入会★

急に予定が空いた時でも予約が取れるように😊 あと1カ所に落ち着かないほうが刺激があって楽しいの♪ トレーナーさんによってルールが違うから、自分に合ったやり方を研究できるのもメリット♥



エイトボディーはムキムキにならない重さでの筋トレと食事指導がいい。マジで重いからキツいけど、身体が変わるのも早い♪



Tバランスでは筋トレ後のボクササイズが楽しい。有酸素運動で脂肪燃えるし、SNS映えするから頑張りがいがある😊

## 3 筋活アイテムを使ってジムの応用トレーニング✧

最初のうちにしっかり鍛えたほうが変化も実感できるし筋肉も定着しやすい！ ジムのおさらいのつもりでコツコツ努力してる♪

### 腹筋ローラーでウエストを締める




腹筋ローラーはドンキで1000円くらいとお手頃★ 見た目以上に腹筋を使うから、お腹回りがめっちゃ締まるし体幹にも効く。



ひざを立てた状態からローラーを前に転がし、身体をのばす。これを15回×3セット、からの＋3回。限界を超える時に筋肉が育つから最後のダメ押しが重要！

### ゴムチューブで背筋を鍛える



ゴムチューブをうしろ手に持ち、上下に引っ張る★ 背筋をのばし、肩甲骨を意識してやると効くよ✧ 手を変えて左右それぞれ15回×3セットずつやる♪




ラ・ヴィ ボディストレッチのソフトは腕や背中を鍛えたい時に活用♪ 場所を選ばず使えるから、半身浴中の運動にも◎😊

### ペットボトルで腹斜筋を強化




水をめいっぱい入れたペットボトル。写真は2Lのやつだけど目的ごとに大きさを使い分けると便利。



P53であいみんがやってた運動の軽め版♥ 腹斜筋の力でおもりを下げて、くびれを際立てる。左右15回×3セットずつ★

## 4 ジム以外の場所では自主トレで下半身を鍛える♥

ちょっとした生活の隙間を活かした“ながら筋活”もフル活用😊 筋肉の多い下半身と特に締めたい腹筋をメインにした動きが多め。

### 大股で歩く＆止まってる時間も筋活

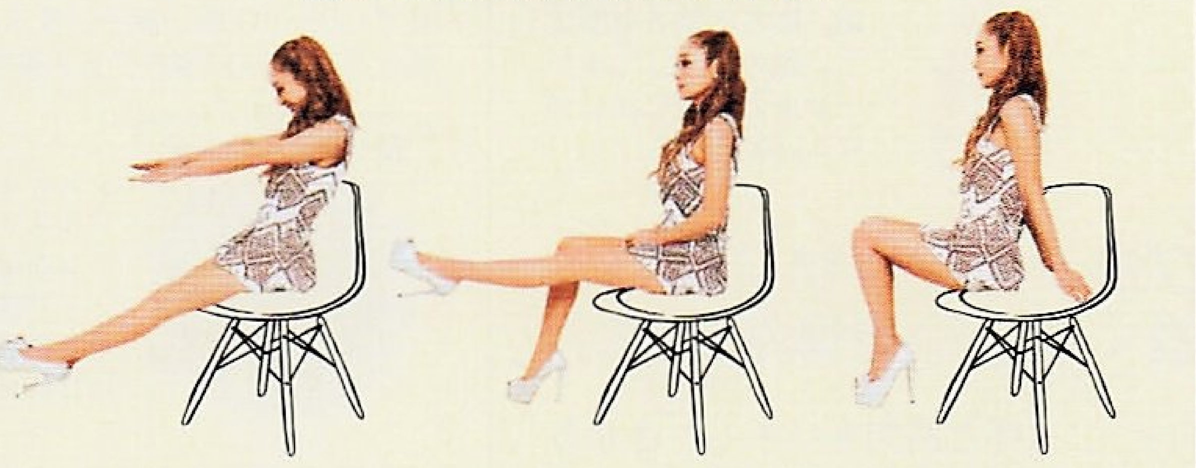


歩いてる時間もムダにしたくないから、歩くときは大股歩き。ヒップに力を入れて、ずんずんと前に進む♪

電車待ちの間などは、脚をうしろにそらしてヒップアップ♪ 人がいない時を狙ってやるよ✧

片足で立ち、もう片方の脚を前後左右にぐるっと。信号待ちの間や空いてる電車の中でやることが多い★

### 座ってるは脚を床につけない



両手両足を正面にのばし、腹筋や体幹でポーズを固定。浅めに座ったほうがより負荷が大きくなるよ。

テーブルなどで足元が見えない時は、脚を片方ずつ上げてまっすぐのばす。涼しい顔でやるのもコツ。

普通に座ってるように見せかけて、両足は床から浮かせる。お腹〜太ももの筋肉をめっちゃ使う！

### ジムに行けない日はEMSで筋トレ

睡眠の前後やヒマな時はシェイプビートG4で身体の奥の筋肉を刺激★ トレーニング期間が空いても筋肉を維持できる✧



## 5 コルセットで締め上げて女性らしいくびれを強化

肋骨の一番下の鋤骨（じょこつ）は加齢とともに広がるらしい💧 就寝時に自分deエステで買ったコルセットを締め続けたら、筋活との相乗効果でくびれがぐっと深まった😊



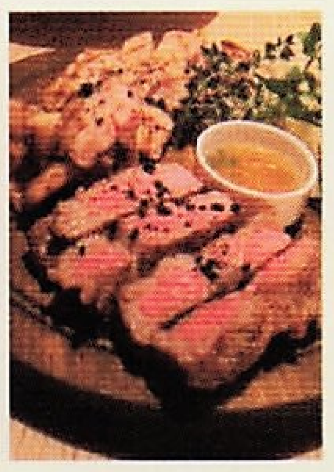
## 6 プロテイン&サプリを駆使して筋活効率を高める✧

プロテインを飲み始めたら腹筋が割れて感動✧ 早く結果が出るよう回復を助けるファインラボのBCAAやカルニチン、美肌＆筋肉を育てるアミノダイレクトReを併用。




## 7 正しい食の知識を学んで健康的な食生活に！





ジムのセミナーで食の指導を受けてたんぱく質の重要性を理解。運動してるおかげで食べるのも怖くなくなった😊 今は赤身のお肉やマグロなどを積極的に食べるようにしてる★

奈々の筋活プロフ

| | |
|---|---|
| 筋活歴 | 1年6カ月 |
| 身長 | 165cm |
| 体重 | 46kg |
| 体脂肪率 | 16～18% |
| 1日の食事回数 | 1回 |
| 通ってるジム | エクサイズトレーニングスタジアム |
| ジムに通う頻度 | 週2～3回 |
| 1回のトレーニング時間 | 約60分 |
| 力を入れているパーツ | 腹筋、太もも、背中、お尻 |

筋活を始めたら職業病の肩こり＆腰痛、ひざの痛みが解消！ 8kgヤセて身体も軽くなったし、肌のたるみもゼロ。逆にハリツヤが増して若返りました✧



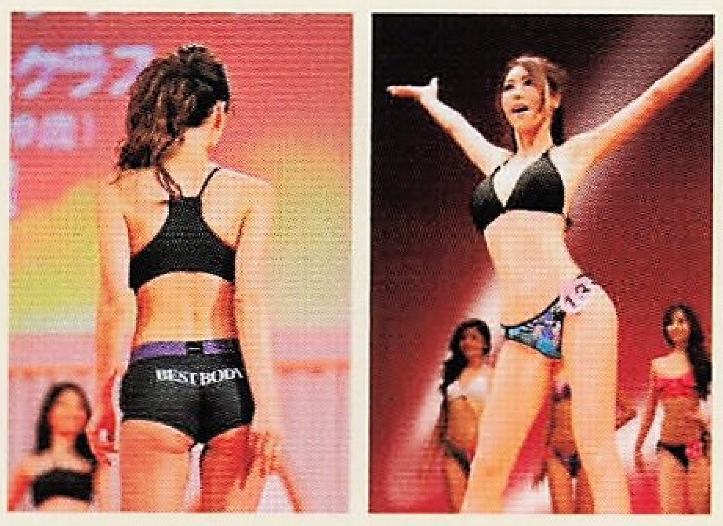
最近の愛用ウェア♥

メニューの内容に合わせて2足のシューズを使い分け

ウェアは上がNIKEでボトムスがROXY。シャネルのシューズは素材がソフトなので、上半身の筋トレや足首を柔らかく動かす運動の時に履いてます。下半身を鍛える時は堅め素材のNIKEに履き替え♥

## 1 大会出場を意識することで高いモチベーションを維持

トレーナーさんに勧められたのを機に、去年のベストボディ・ジャパンで大会デビュー！ 求められる身体も自分好みだし、目標があるほうが頑張れる



割れた腹筋、上がったお尻、引き締まった背中や二の腕はマストだけど、筋肉のつけすぎは減点対象 加減が難しいけどやりがいがあります✧

# “8kg減でも劣化ゼロ! 最上級の美ボディに!!”

身体を魅せる快感にハマって
まつげのプロから筋活のプロに!

# 伊吹奈々

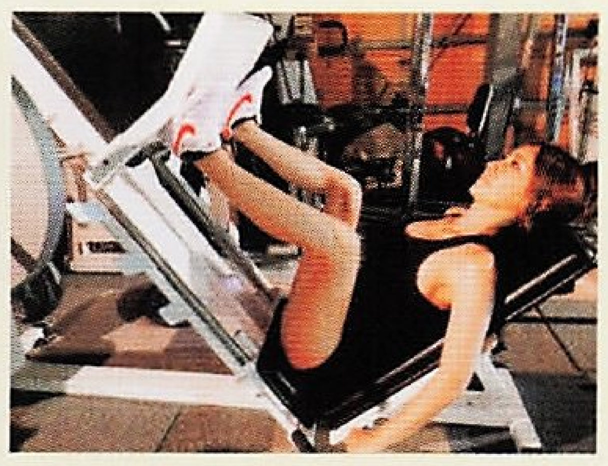
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし



## 2 自分をいじめるようなキツめのトレーニングが好き♥

50kgのおもりで腹筋を強化。20回×2セットやって筋肉痛が来れば「よし！」って感じ。来ない時は「甘かったかな…」と毎回反省。





絶対にやりたいのが両脚で110kgのおもりを持ち上げるマシン。1セット10回で1.2とスムーズに持ち上がると気分がいい✧

運動自体は辛いけどやらなきゃ気が済まない！ ある意味ジムトレのメインディッシュですね やり切った時の達成感と、今日はどこまでやれるかという自分との闘いがたまらないんです♥

## 3 ジムに行けない日は自宅でトレーニング

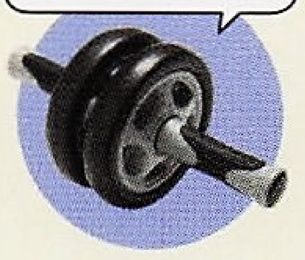
仕事が終わるのが22時なので、そこからジムに行くのは結構大変 空き時間にアイテムを活用したり道具を使わない運動で効率よく鍛えてます。

### 腹筋ローラーでブレない体幹を作る



P55の咲ちゃんとやり方は同じですが、私は大きい負荷を求めたいのでひざをつけずに50～100回。調子に乗ると床に顔面をぶつけるので集中力も大事です★

使ったアイテム★



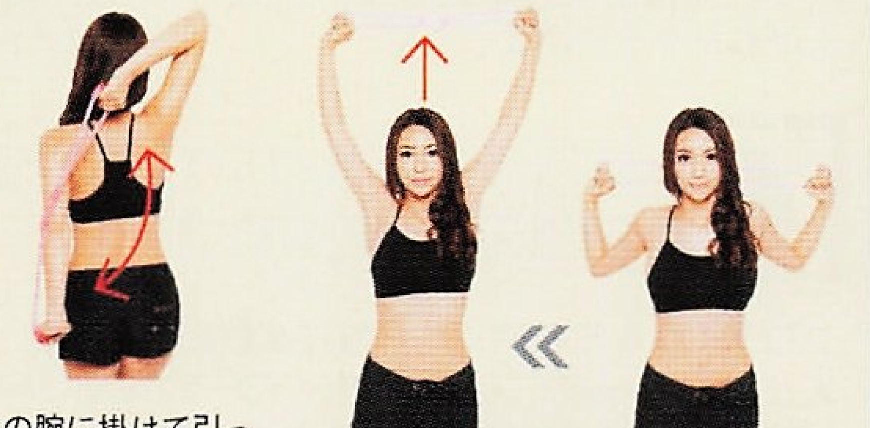
シンテックスのダブルスリムローラーはAmazonレビューで高評価だったので購入。値段は1500円くらい。

### 椅子を使ってヒップアップ



お店などの椅子を使って空き時間によくやる運動。しゃがんだ状態で椅子の上に片足を乗せ、お尻と太ももの筋肉を使って身体を上げます。これを左右20回ずつ。

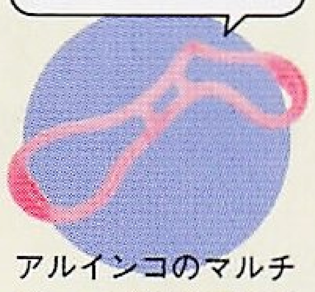
### ゴムチューブで体の動きをしなやかに



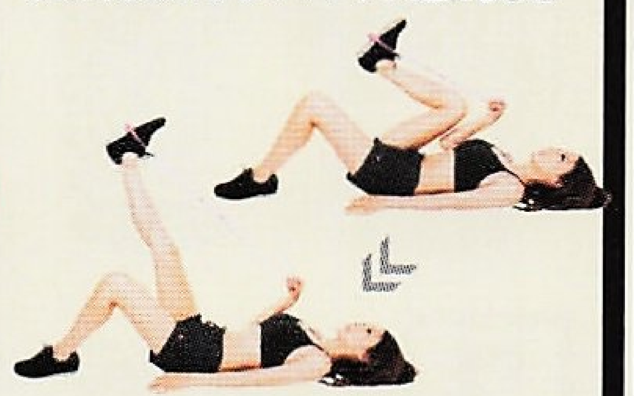
二の腕に掛けて引っ張れば肩の筋トレに。下げた側の腕はひじの内側もピンとのばします。左右20回ずつ。

頭のうしろでバーベル風に持ち、肩甲骨を意識しながら50回ほど上げ下げ。ムダなお肉も取れるしストレッチ効果も◎

使ったアイテム★

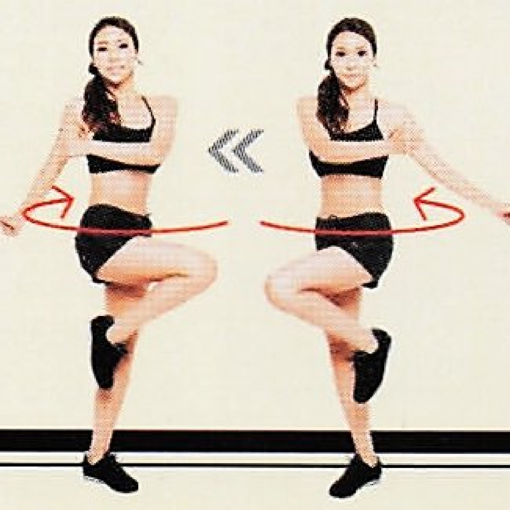


アルインコのマルチチューブは地元のスポーツ用品店で2000円。筋トレにもストレッチにも使えます。



あお向けに寝た状態で足にチューブをかけ、左右20回ずつストレッチ。大会直前にやると身体の動きがよりしなやかに✧

### くびれ運動でメリハリ強化



腹筋を鍛えすぎるとくびれがなくなるので、トレーニング前の習慣に。ひじとひざをつけるようなイメージで身体を左右に100回ずつひねります★

## 6 筋トレで落とせない体重は有酸素運動で燃焼



腹筋の線をくっきりさせるためにもあと3kgヤセたいんですよね★ よくやるのはランニング。毎回5～7kmを30～40分かけて走ってます。最近はボクササイズも始めました

## 7 オフシーズンは好きな物を自由に食べる♥



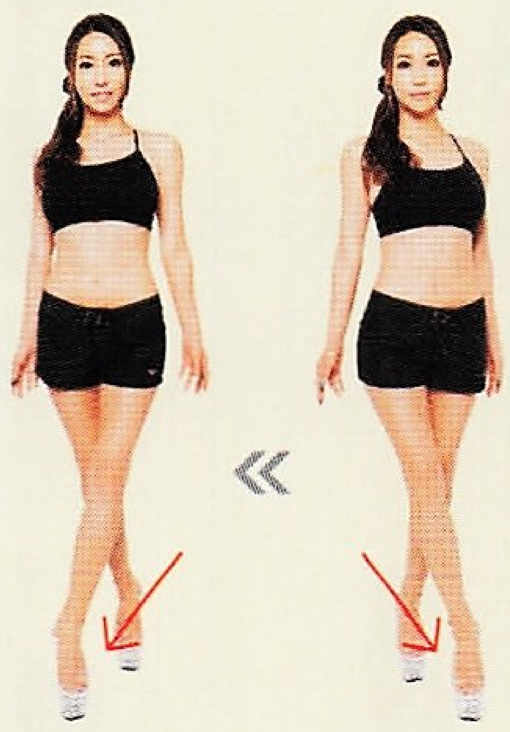
12～3月は頑張った自分へのご褒美期間✧ 大会前は食べちゃいけない好物やお酒を満喫しました すぐに5kg太ったけどだらしない身体にはならない✧ 鍛える意欲も高まる！

### 減量中はコレ♥



たんぱく源の納豆＆卵とミネラル源のもずく。左はイタリア風糖質0麺。卵、納豆、ブロッコリーを乗せオリーブ油と麺つゆで味つけ

## 4 大会仕様のウォーキングでヒール疲れしない脚に



レッスンは1日で1kgヤセるほどハード。でも正しい筋肉の使い方が身についてどんなヒールも堂々と履きこなせるように✧

18cmヒールのサンダルを履き、背筋・手の指先・脚の内側をピンとのばす。重心はつま先を意識。脚を交差させるように踏み出し、つま先→かかとの順に床につけていきます。

## 5 プロテインやサプリで強く美しい身体を追求♪

運動後はプロテイン1杯と筋肉をバキッとさせるビルドマッスルHMBを4錠。むくみ対策にはエフロフェンを朝晩1錠ずつ。筋肉をキレイに見せたい時はボディショップのボディバターを塗ります。




肌ツヤ♥ むくみ♥ 強化系♥ 強化系♥


送料無料でお手元に確実に届きます!!
姉agehaは年間定期購読がオススメです❤
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」
「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」そんなあなたにぴったりです❤
詳しくはコチラ❤
姉アゲハ　フジサン
検索
お電話からのお申込み
0120-223-223 <年中無休／24時間受付>
※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、
お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。



ライフスタイリスト（東京都）
独身・子供なし
**あいみんさん**

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
**小原優花**

筋活にハマってる２人が
今、最も注目している成分

**HMBとは?**

**プロテインよりも
低カロリー&強力な
筋力増強成分★**

筋活後に摂ると筋肉の合成を促進しながら脂肪の分解も促してくれるスグレモノ♥　女性らしい筋肉をつけたい人はもちろん、余分なお肉を絞りたいお姉さんにもピッタリなんです♪

**筋活**にも**ダイエット**にも
**女性らしいスタイル作り**にも欠かせないのは

# HMBのサプリ!!

少しの努力と
継続力と

**まったくの筋トレ初心者から昨年のサマースタイルアワード2016への出場を経て、筋活女子ブームの先駆けに★　シーンの最前線を突き進む2人が筋活の魅力と、最近話題の成分HMBについてみっちり語り合ってみました😊**

**PHOTO**_Keita Nakada　**HAIR**_Chiharu Koya　**EDIT&TEXT**_Hironeko-A

今なりたいのはパキパキよりもしなやかなカラダ！

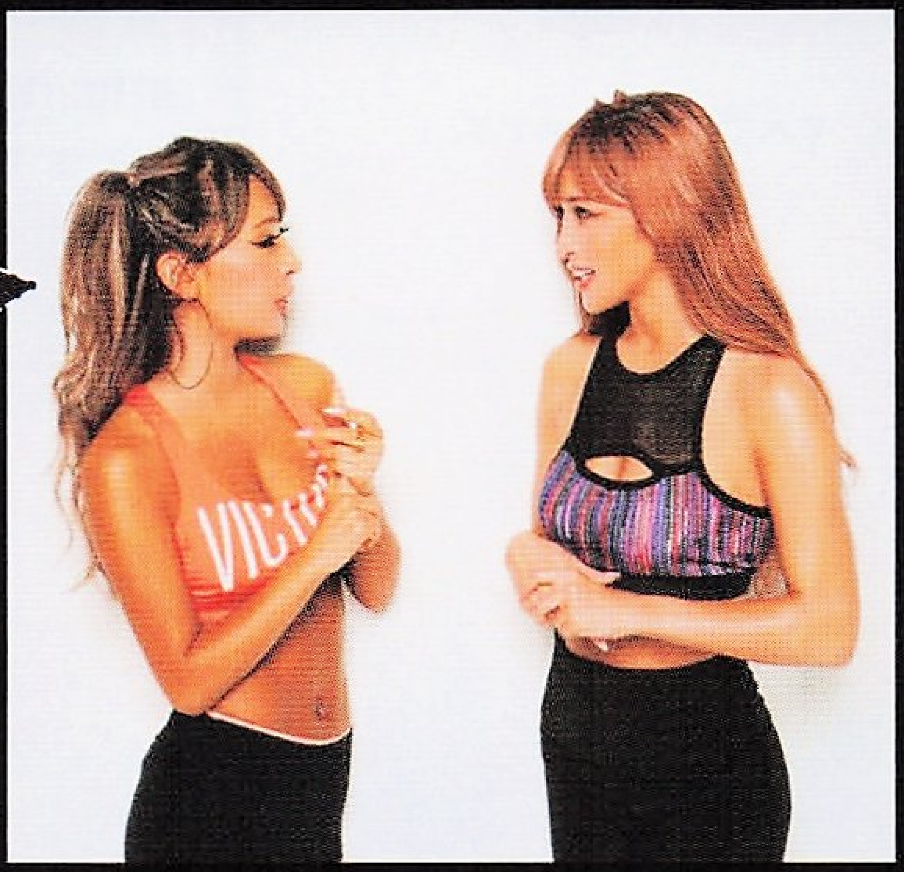
# 東西の筋活女王が“筋トレ愛”を叫ぶ♥対談

私たちが考える

## 筋活のメリットとは

- ★基礎代謝がアップして太りにくいカラダになる
- ★肌のハリが出てたるみにくくなる
- ★二の腕、お腹、お尻などの部分ヤセも狙える
- ★カラダが引き締まって実際の体重よりも細く見える

ボディラインの崩れや肌のたるみが気になり始めるアラサー女子にはいいことだらけ✧。鍛えてソンはナシ！



## 筋活に目覚めたらカラダも人生も変わった

**優花（以下、ゆ）** 今でこそちょっとしたブームですけど、筋活が女子の間でこんなに流行るとは思わなかったですね。

**あいみん（以下、あ）** うん。私たちが本格的な筋活を始めた1年半前って、まだ全然そんな空気じゃなかったですよね。

**ゆ** ね（笑）。よく「何を目指してるの？」って聞かれてました。

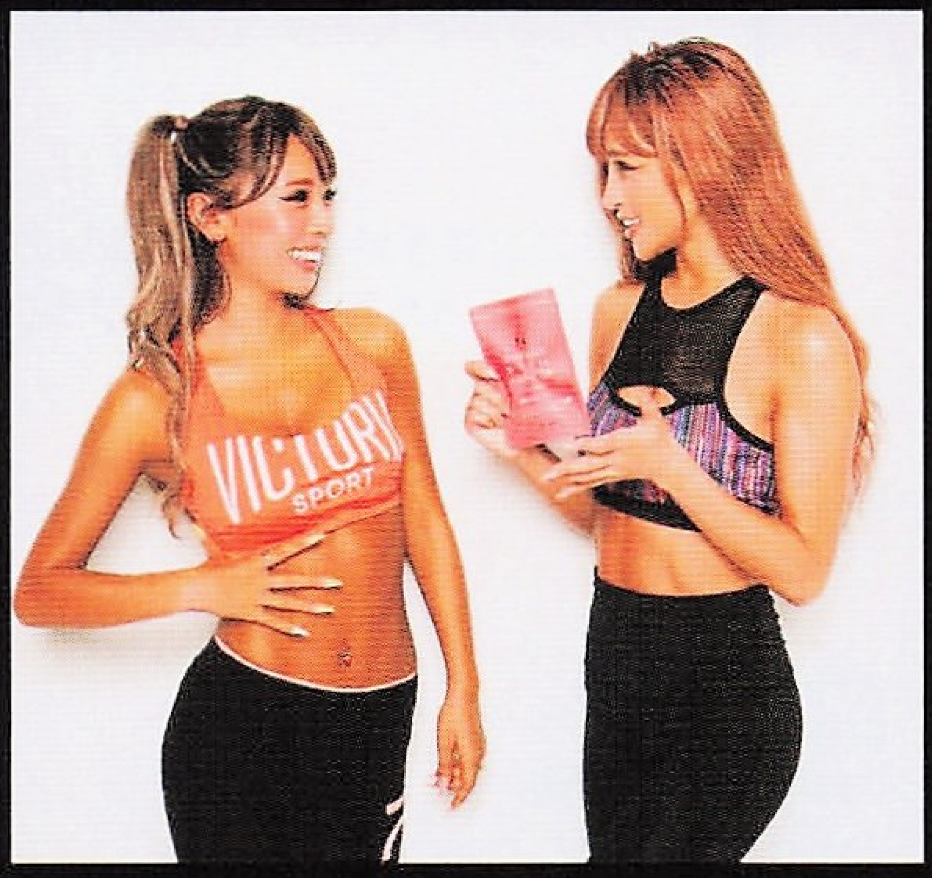
**あ** 私も（笑）。筋トレとはまったく無縁の人生だったし。去年いきなりサマースタイルアワードに出ることになって1カ月半で一気に鍛えて。そこでカラダも人生も変わりました♥

**ゆ** 私も似たような感じ。自分がこんなに筋活にハマるとは思わなかった！

**あ** やった分だけ結果が出るところがやる気につながりますよね😊

**ゆ** 本当に♥　やればやるほど人生で一番いいカラダに近づくのがうれしくて、もっと鍛えたいって思っちゃう✧

## やる気を出すには結果を出すこと。早く結果を出すにはサプリも必要♥



### HMBを飲み始めたらカラダの仕上がりが変わった

**ゆ** 最近お気に入りなのが、HMBって成分。クレアチンと一緒に摂るとプロテインの倍くらい筋肉が育つんです。

**あ** へー！　何を飲んでるんですか？

**ゆ** 大会出場を目指してた頃はメンズ向けの「メタルマッスル」。プロテインだけで鍛えた1年より、HMBを摂り始めてからの3カ月のほうが一気に筋肉が増えたんです！　みるみるカラダが変わるからめっちゃ感動しましたね✧

**あ** HMBってそんなにすごいんだ✧　今も飲んでるんですか？

**ゆ** 今は大会を目指していないので姉妹品の「クイーンズスリム」を飲んでます。女性向けだし、メタルマッスルよりも美容にいい成分が多いんですよ😊

**あ** すごい、栄養たっぷりだから美肌作りにもよさそう★

**ゆ** 脂肪燃焼成分入りだから汗の出方もハンパないですよ♥

**あ** プロテインよりも低カロリーだし、カラダを絞りたい時にもいいですね！

**ゆ** ただヤセるというよりは筋肉がつきやすくなって、カラダが締まってくって感じ。よほど鍛えない限りムキムキにはならないので、女性らしいボディラインを目指す人にもいいと思います😊

**あ** みんな言いますもんね、筋トレでイカつくなりたくないって。そういう人にも堂々とオススメできますね♪

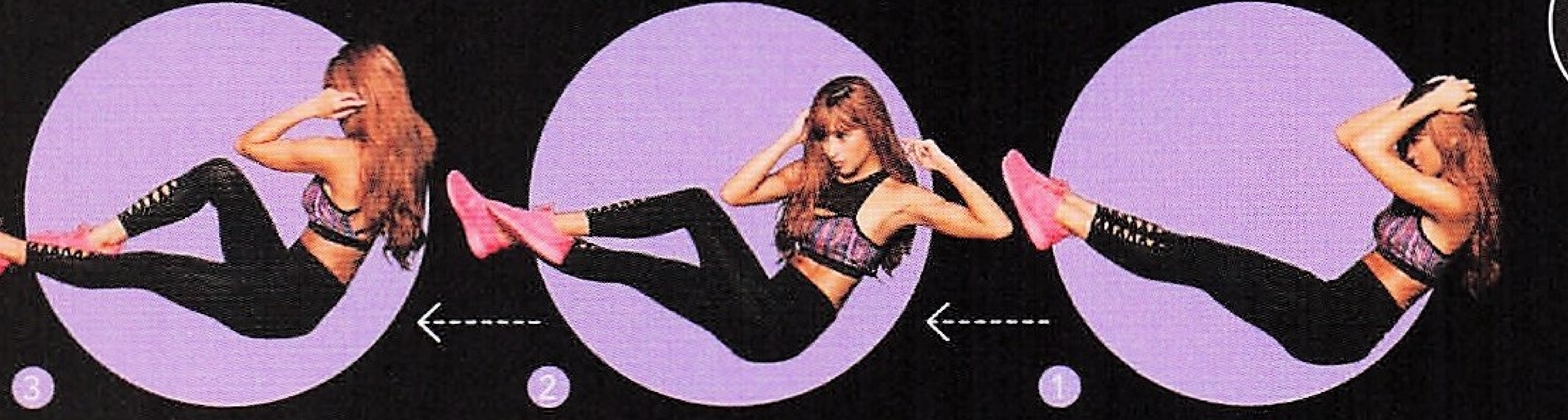
**ゆ** 適度に鍛えるなら1日6粒、みっちり筋肉をつけたい時は10粒がいいらしいですよ★　自分に合った使い方ができるのもポイントです♥

クイーンズスリムと併せて行うとオススメの

## お手軽トレーニング法

優花のイチオシ

### クランチで腹筋を強化♥



① 体育座りの状態で両脚を持ち上げ、つま先までまっすぐのばす。ずっとお腹に力を入れ続けることが大事。

② 体をねじって右ひじと左ひざをくっつける。常に腹筋がつぶれた状態になるように脚の高さはキープ★

③ ②と同じやり方で今度は左ひじと右ひざをつける。この動きを16回1セットで3～4セット繰り返します。

あいみんのオススメ

### 下半身ヤセにはスクワット★



① 足を肩幅程度に開き、背筋をのばして立つ。手はあごの高さにおき、目線は上に向ける★

② 椅子に座るような感じでまっすぐゆっくりと腰を下ろす。姿勢が前かがみにならないよう気をつけて。

③ まっすぐ体を戻す。これを15回。1セットごとに60秒のインターバルを挟み4セット繰り返す。

＼話題のHMBが手軽に摂れると評判の／

## クイーンズスリムとは？

優花も愛用♥




**POINT 1**

### 1日で1000mgのHMBが摂れる★

プロテインに換算すると約6～7杯分（※）に相当。しかも1日（6粒）4.72kcal。プロテインよりも低カロリーだから、減量したい人にも効率よくカラダを引き締めたい人にも便利。

※プロテイン1杯15gを目安に換算

**POINT 2**

### 9種類のダイエットサポート成分と3種類の美肌成分も摂れる！

脂肪燃焼を促す黒ショウガエキス末や必須アミノ酸のほか、肌にいい米セラミドやビタミンB群などをバランスよく配合♪　肌もラインも引き締めて、手早く脱げるカラダに✧

**POINT 3**

### 直径8ミリの小粒な錠剤だから飲みやすい♥

従来のHMBは輸入品が多く、おいしくないパウダー状や大きくて飲みにくいカプセル型が主流。でもクイーンズスリムは小粒の錠剤でりんご風味だから飲みやすいって評判。

＼ガチの筋活だけじゃない！／

## クイーンズスリムはこんな人にもオススメ♪

### ハードなトレーニングは苦手な人

HMBを飲んでれば筋肉が育ちやすくなるので、「ひと駅分歩く」とか「階段を使う」といった日常的な運動だけでもOK♪　あまり運動しない人は1日6粒、がっつりトレーニングをする人は1日10粒飲むのがオススメです♥

### ムキムキになりたくない人

元々女性は筋肉がつきにくいので相当ハードなトレーニングをしない限りイカつくならないから大丈夫♥　クイーンズスリムはHMB以外にも美容やダイエットにいい成分をたっぷり配合してるから、健康的で女性らしいボディラインに近づきやすい★

### ダイエット効率を上げたい人

筋肉がつけば代謝も上がるから、自然と脂肪が燃えやすい状態に近づける✧　より効果的なのはサプリだけに頼らず、できる範囲で運動を取り入れること。部分ヤセを狙いたい人は優花＆あいみんの「お手軽トレーニング法」をチェック😊

## 入れるチャンスです♥♥
# モール

新品のハイブランドがお得に買える姉agehaブランドモールが、夏の大SALEを開催！　憧れのバッグやお財布が驚きの価格に♪　半額のアイテムもあるので、このチャンスをお見逃しなく😋✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

※ p60 ～ 61 に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

**姉agehaブランドモールはここから買えます♡**

姉agehaブランドモール　検索

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律 500 円。ご注文金額が 32,400 円以上（税込み）の場合は送料が無料になります♥

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 けいこ

コーデの女らしさがグッと高まる華やかなヴィヴィッドピンク♥

## Feminine

フェミニンなお姉さんにピッタリの、華やかなカラーや品のあるベージュ&ブラウンも豊富♪

### フェラガモ FERRAGAMO

49% OFF

ブティック通常価格
¥118,800
姉ageha限定価格
¥59,800

アルファベットがエンボス加工で施されたバッグ😺　ハンドバッグとショルダーバッグの2wayで楽しめるよ♥

### プラダ PRADA

45% OFF

ブティック通常価格
¥81,000
姉ageha限定価格
¥43,800

ふんわり甘めなパステルカラーのお財布♪　コンパクトなサイズだけど、カード入れが豊富で使い勝手は抜群！

### ジミーチュウ JIMMY CHOO



51% OFF

ブティック通常価格 ¥144,720
姉ageha限定価格
¥69,800

↑持つだけでセンス良く見えるインパクトのあるデザイン😋　ほどよく大きめなサイズで荷物もしっかり入るよ😺



54% OFF

ブティック通常価格
¥130,680
姉ageha限定価格
¥59,800

↑チェーンと別に長さ調節可能なレザーのショルダーストラップ付き！　ナナメや肩かけができるよ😋



44% OFF

ブティック通常価格
¥97,200
姉ageha限定価格
¥53,800

↑なんと、新作モデルのラウンドファスナー長財布もプライスダウン！　鮮やかなカラーでテンションもUP★

### ルブタン LOUBOUTIN

34% OFF



ブティック通常価格
¥105,840
姉ageha限定価格
¥69,800

ポップなスタッズがかわいい、モデルたちからも大人気のシリーズ♥　内側はルブタンらしい真っ赤なカラー😋

### フェンディ FENDI



35% OFF

ブティック通常価格
¥214,920
姉ageha限定価格
¥138,000

←取り外せるショルダーストラップ付きの2wayバッグ★　マチがかなり広めだから、荷物が多いお姉さんにもオススメ♥

36% OFF

ブティック通常価格
¥78,840
姉ageha限定価格
¥49,800

←中のファスナー小銭入れは取り外し可！　フロントにある大きなスタッズから、内側のピンク地が見える凝ったデザイン😺

### サンローラン SAINT LAURENT



31% OFF

ブティック通常価格
¥96,120
姉ageha限定価格
¥65,800

パウダーベージュに、ゴールドの大きなブランドロゴがキラリ✧　ツヤのあるクロコ型押しもエレガント😋

MAX 54% OFF

夏の大SALE！　ハイブランドのバッグや財布を格安で手に

# 姉agehaブランド

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

## Cool

クール派のお姉さんが大好きな、シンプルなデザインの黒やネイビーも一斉プライスダウン！



コーデを選ばないシンプルな黒は存在感が抜群のハイブランドで✧

### ロエベ LOEWE

47% OFF

ブティック通常価格
¥245,160
姉ageha限定価格
¥129,800

ショルダーにもハンドバッグにもなる、使いやすい2wayタイプ★　さりげないブランドロゴの型押しが大人！

### サンローラン SAINT LAURENT

31% OFF

ブティック通常価格
¥96,120
姉ageha限定価格
¥65,800

ツヤのあるクロコ型押しのラウンド長財布😊　繊細なゴールドのブランドロゴが、女らしい印象にしてくれるよ！



### ミュウミュウ MIUMIU

38% OFF

ブティック通常価格
¥38,880
姉ageha限定価格
¥23,800

使うほど味が出る柔らかなラムスキンのキーリング★　独特なデザインだけど、飽きのこないシックなカラー！



### フェンディ FENDI

30% OFF

大きなスタッズとリングがあしらわれた、ラウンドファスナー長財布♥　おしゃれ度高めなネイビーで差をつけて！

ブティック通常価格
¥61,560
姉ageha限定価格
¥42,800





### プラダ PRADA

40% OFF

ブティック通常価格
¥133,920
姉ageha限定価格
¥79,800

↑懐かしのナイロンリュックがリバイバル😊　ハイブランドだからカジュアルすぎず、キレイめに決まる✧

34% OFF

ブティック通常価格
¥122,040
姉ageha限定価格
¥79,800

A4が入る大きめなトートバッグ😊　軽量なうえに、プラダ独自の丈夫&汚れにくいナイロン素材なのも嬉しい♪



45% OFF

ブティック通常価格
¥81,000
姉ageha限定価格
¥43,800

←サフィアーノレザーの二つ折り長財布♪　小ぶりなサイズだから、ミニバッグのときにも使える😊



### クロエ CHLOE

49% OFF

ブティック通常価格
¥38,880
姉ageha限定価格
¥19,800

6つのキーフックに、大きめのキーリングやコインポケットもあって機能性◎。彼とオソロで持つのもアリ！



### ジミーチュウ JIMMY CHOO

54% OFF

→取り外せるレザーのショルダーストラップ付き😊　ショルダーを付ければ、持ち方を色々楽しめるよ★

ブティック通常価格
¥130,680
姉ageha限定価格
¥59,800



41% OFF

ブティック通常価格
¥23,760
姉ageha限定価格
¥13,800

↙ジミーチュウおなじみの、スターメタルが付いたキーリング😊　手頃な価格でプレゼントにもオススメ✧

### ステラマッカートニー STELLA MCCARTNEY

42% OFF

ブティック通常価格
¥104,760
姉ageha限定価格
¥59,800

軽くて柔らかな人工レザーのバッグは、チェーンが縁どられた辛口なデザイン★　2wayでハンドバッグにも♥



| AUGUST | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| SEPTEMBER | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

身長別

GIRL'S REAL coordinate 2017

コンプレックスがないことがカッコイイんじゃない!!
コンプレックスを乗り越えた人こそカッコイイ♥

# STYLE UP SNAP

August September

「背が低い」「顔が大きい」「脚が短い」「胸がない」…誰にだって体形のコンプレックスがきっとあるよね。生まれ持ったものは変えられないけど、努力して磨くことはできる!! スタイルアップ上手な32人のお姉さんを参考に、自分に合ったスタイルアップ術を見つけて✧

**PHOTO**_Satoshi Ohmura, Hirofumi Yamashita(f-me) [SATOMI, TOMOMI] **HAIR**_Daisuke Kinoshita(CHOUCHOU), Sayuri Yamamoto, Chiharu Koya [SATOMI, TOMOMI] **EDIT&TEXT**_Yuriko Isayama



\155cm/

私のコンプレックス
- 身長が低い
- 脚が短い
- 胸がない…

## YAYOI NEMOTO

「コーデを組むときの最重要項目は「サイズ感と丈感」。身長はダチュラの靴で、胸はヌーブラで盛ってる ラインがキレイな膝上丈のワンピはミシェルマカロンのもの。ロイヤルパーティのショルダーバッグは縦ラインを強調してくれるし差し色としてメリハリもON ♥」

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
**根本弥生**



会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人
**寿リリカさん**

\154cm/

私のコンプレックス
- 背が低い
- ガリガリ…
- メリハリがない

## RIRIKA KOTOBUKI

「授乳後さらにガリガリに… グッチのAラインワンピは1枚で女らしさをアップできる♥ ピンクに映えるボタニカル柄がお気に入り♪ ハイウエスト切り替えだからくびれも偽造してくれて脚長効果バツグンだし、フリル袖も華奢すぎる腕をキレイに見せてくれる サンダルはルブタン。」

Black Coordinate



北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし
**まなかさん**

\155cm/

私のコンプレックス
- 下っ腹が出てる
- X脚
- 背が低い

## MANAKA

「身長が低いからヒールは欠かせへん✧ 下っ腹悩みは全身黒で引き締めて解決 肩がシースルーになってるラミアのトップスで抜け感をプラス。シルエットのキレイな合皮パンツはインポートのもの、靴はルブタン、バッグはシャネル。ワンダーコアも頑張り中✧」



渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳／東京都）独身・子供なし
**木村美和子先生**

\147cm/

私のコンプレックス
- 身長が低い
- 脚が短い
- たるんだ二の腕

## MIWAKO KIMURA

「身長が低い分、バランスをとるにはいかに小顔に見せられるかが大切 顔周りはお団子で小さくまとめつつ、ルブタンの10cmヒールで身長底上げ♥ ミシェルマカロンのワンピは私にもジャストな作りで丈感もベスト✧ デコルテや肩を出すと手脚が長く見えるよ♪」



ヨガインストラクター（27歳／千葉県）婚約中・子供なし
**愛咲菜々子さん**

\155cm/

私のコンプレックス
- 短足
- くびれがない
- 二の腕が太い

## NANAKO AISAKI

「ラルフローレンのフリルのオフショルで二の腕の一番太いところをがっつりカバー♪ 鎖骨を出すことで華奢見え効果も♥ ハイウエストのタイトな台型スカートはくびれがなくても女っぽいシルエットに。差し色にはシャネルのピンクのバッグ サンダルは21cmも揃ってるダイアナでゲット。」

脚をキレイに見せてくれる✧

## ☑ ハイブランドシューズ




服はプチプラが多い中、靴はハイブランが人気!! 二大勢力はバレンティノとルブタン。特に注目なのはスタッズつきアイテム。バッグもスタッズ祭り✧

AUGUST→SEPTEMBER

## STYLE UP TREND NEWS

夏から初秋にかけてのみんなのカブりものアイテムをピックアップ♥ スタイルアップに欠かせない流行の傾向をチェックしてみて♪

# Hight 147-155cm

「かわいい系」でおさまらないために、丈感とシルエットにこだわりあり♥ ミシェルマカロンの服と10㎝以上のヒールが大人気♪



専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
**桜井莉菜**

\ 154cm /

私のコンプレックス
- ムチムチしてる
- 身長が低い
- 肩幅が広い

## RINA SAKURAI

「運動嫌いで食べることが生きがい（笑）。そんな私のスタイルアップの相棒はグッチの12.5cmヒールローファー♥　気になる肩幅はフィグ&ヴァイパーの透け素材ショールで目くらまし✧。　丈感が絶妙なセットアップはデュラス。チョーカーはルーア、イヤリングはダチュラのもの♪」



Holy MISCHIS プロデューサー（28歳／東京都）婚約中・子供なし
**水輝聖羅さん**

\ 154cm /

私のコンプレックス
- 身長が低い
- 二の腕が太い
- ウエストが太い

## SEIRA MIZUKI

「ミニサイズでもすらっとした印象になれるワンピはプロデュースしてるホリーミスチェスのもの♥　私自身が低身長で全体的に丸く見えがちだから、それをカバーできるIラインのシルエットや裾の透け感、ウエスト部分のベルトなどディテールにこだわったよ✧。　靴はルブタン、バッグはエルメス♪」



エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし
**水原 乙さん**

\ 155cm /

私のコンプレックス
- 低身長
- 脚と首が短い
- 二の腕が筋肉質

## OTO MIZUHARA

「仕事柄、マッサージ筋がついて腕がマッチョに💧　首が短いのも悩み…。そんな私がヘビロテしてるのは華奢見えオフショル♥　身長が低いから、膝上20cmの丈感も重要なポイント。清楚な白は男ウケも狙える♪ R&Eのヒールで身長も盛るよ♪　さらに太ベルトでウエストマークして脚長に✧。」



主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし
**菜探 梓さん**

\ 155cm /

私のコンプレックス
- 身長が低い
- 顔がデカイ
- 脚が太くて短い

## AZUSA NATSUMI

「リップサービスのVネックニットはデコルテラインが超キレイ♥　リリーブラウンのショーパンにインすることでスタイルアップも叶う♪　サンダルはR&E。気を抜くとすぐズングリ体形になっちゃうからランニングと筋トレ、野菜中心の食生活を心がけてるよ✧。」

KISS KISS KISS



ママブロガー（25歳／東京都）既婚・息子1人
**一条マリカさん**

\ 155cm /

私のコンプレックス
- 二の腕ムチムチ
- お腹ぽっこり
- 太ももが太い

## MARIKA ICHIJYO

「妊娠前より5キロ太ってお腹や背中周り、二の腕のお肉が気になる今日この頃💧　オフショルで腕を隠し、手首、足首、首を出すことで細見せ♪　フリル×青のストライプで大人ガーリーなオフショルワンピと帽子はセレクトショップのシェルで購入。サンダルはダイアナ★」

















椿朋海さん
バルーンショップフィル花椿オーナー社長（38歳／北海道）独身・子供なし

＼160cm／

私のコンプレックス

- X脚ぎみ
- ウエストが太い
- 二の腕が太い

## TOMOMI TSUBAKI

「デイライルの大判花柄のガウチョパンツで、脚のラインをカバー✧ キャミはタックインすることで脚長効果をアップ、お腹周りもすっきり。レースのロングカーディガンはダチュラのもの✧ 札幌の晩夏の肌寒さと、二の腕のラインをカバーしてくれるからこの時期大活躍♥ サンダルはエスペランサ♪」



鈴木りんかさん
美容薬学検定勉強中（30歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし

＼160cm／

私のコンプレックス

- 下半身が太い
- 脚が短い
- 胸がない…

## RINKA SUZUKI

「シフォンのワイドパンツ×ヒールで脚長効果を狙ったよ♪ 気になる下半身もいい感じにカバーできる♪ 上半身はデコルテがVラインになってるとろみ系ブラウスで女らしく。目線を高くすることでスタイルアップにつながるから、革の太ベルトでウエストをマークしたよ♥」



杉山佳那恵
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

＼159cm／

私のコンプレックス

- お腹が出てる
- 太ももが太い
- 二の腕プニプニ

## KANAE SUGIYAMA

「最近お腹周りに肉がつきやすくなったから、体のラインを強調するよりバランス感と着心地を大切にしてる♪ 裾の透け感がセクシーなワンピはエモダのもの。ストンとしたIラインで縦ラインを強調✧ サンダルはフィグ&ヴァイパー★ スタッズバッグはヴァレンティノ、キャップはバレンシアガ♥」

COOOOL!!!



奥山恵里奈さん
主婦（32歳／東京都）既婚・妊娠6カ月

＼159cm／

私のコンプレックス

- お腹ぽっこり
- 短足💧
- 胸がない…

## ERINA OKUYAMA

「幼児体形だから手首・足首・首を強調したコーデで大人の色気を出せるよう意識してる♪ 妊娠中でお腹がぽっこりしてきたからリラックスしつつも、スラリとみえるブラックのオールインワンが大活躍♥ スモーキーなグリーンが大人なロングカーデも細見えに貢献♪」



Angelさん
ダンサー（40歳／東京都）独身・息子1人

＼158cm／

私のコンプレックス

- 脚が太くて短い
- 胸がデカい
- 首が太い

## Angel

「仕事で踊ってるから体は引き締まってるはずなんだけど、胸が大きすぎてデブに見えるのが悩み💧 脚と首が短いのもコンプレックスだったけど、その分肌見せする面積を広くすることで解決✧ ロングカーディガンで縦ラインを強調しつつお尻もカバー♪ 靴はバレンティノ風の♥」



黒崎ひなのさん
六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（35歳／東京都）独身・子供なし

LOVE

## HINANO KUROSAKI

「ザラのスキニーパンツは着心地もシルエットも最高。バレンティノのヒールパンプスと合わせれば、ブラック×ブラックで脚をキレイに見せてくれる♪✧ トップスもザラ♪ 顔周りが明るくなるように白をチョイス。縦ラインを強調してくれるレースアップがポイント♥」

＼156cm／

私のコンプレックス

- 身長が低い
- 脚が短くて太い
- 平らなお尻




首が長く見える♪

### ☑ 胸元Vライン

Vネックはアラサーの七難隠す便利アイテム✧「小顔に見える」「鎖骨が見えると女っぽい」「バストもキレイに見える」「首が長く見える」と大人気!!




首がキュッと細く見える✧

### ☑ チョーカー

モノトーンやクールめのスタイルにチョーカーを合わせるのがこの夏のお姉さん流!! 鎖骨やデコルテが際立ってセクシー♥ 首も細く見える♪

MIDDLE

# Hight 156-161cm

ミドルサイズのお姉さんにはAラインシルエットのスカートやガウチョが大人気。ウエストをキュッとしめたレディなスタイルに注目。



## \ 158cm /

私のコンプレックス

- 脚が筋肉質
- 二の腕がイカツイ
- 背が低め

## RIRI

もともと筋肉質な上に筋トレしすぎでマッチョだからフリルや花柄、淡色とかのレディな要素をふんだんに取り入れて中和♥ ニットは神戸レタスで2,000円くらい。スカートにインすることで目線をアップしつつ、ルブタンのサンダルでさらにスタイルアップ。スカートはリリーブラウン、バッグはフルラ。

ダンサー(28歳/東京都)独身・子供なし RIRIさん



## \ 161cm /

私のコンプレックス

- くびれがない💧
- 産後、デカ尻に
- 太ももが太い

## MERI KANZAKI

結婚記念日のランチデートで着たいコーデ✧ 産後悩みを逆手にとって、授乳中で大きくなったバストを強調して女をアピールする作戦♥ フレアスカートで気になるお尻は隠してサッシュベルトでウエストをキュッ✧ トップスもスカートも靴もバッグも神戸レタス。全身で1万円以下だよ♪

TOKYO NADESHIKOブロガー(37歳/東京都)バツイチ既婚・娘1人 神崎メリさん



## \ 156cm /

私のコンプレックス

- 低身長
- 短足💧
- ペタンコのお尻

## MISAKI

身長が低い上にお尻がぺったんこだから、いかにグラマラスに仕上げるかが鍵 Iラインのタイトシルエットで女っぽくしつつおヘソちら見せでセクシーに♥ 太もものスリットがかわいいボーダーのセットアップはエモダ 靴はマフモフ、スタッズバッグはディアベルのだよ♥

カラコンアドバイザー(33歳/東京都)独身・子供なし 美咲さん



## \ 161cm /

私のコンプレックス

- 丸顔 & 顔がデカイ
- 脇肉プヨプヨ
- 鳩胸

## YUKI YANO

大胆にデコルテを出すことで丸顔もカバー♪ エイミー イストワールのオフショルトップスは気になる脇肉を隠してくれるだけじゃなく、袖や裾がレースになっててレディな印象♥ 甘くなりすぎないようにユニクロのデニムでカジュアルダウン。パンプスはザラで、ショルダーバッグはランバン★

バー店員(28歳/東京都)独身・子供なし 矢野ユウキさん



Let's Go Now!!

## \ 161cm /

私のコンプレックス

- 筋肉質!!
- 肩幅が広い
- お尻がデカイ

## NARI YAZAWA

昔、器械体操と新体操をしてたから肩幅が発達して逆三角形の体形に💧 イカつく見えないように淡色コーデで柔らかく。その分ブラックのハットで引き締めたり胸元のアクセで視線を上に持ってくことで身長を高見せ 白Tとデニムはエモダ。カーデはリップサービス、ハットはデイライル ノアール♥

ダイエット講師(29歳/千葉県)独身・子供なし 矢沢なりさん



## \ 159cm /

私のコンプレックス

- 背が低い
- 垂れたお尻
- O脚

## SAKI MAYUKAWA

トップスとガウチョは私がプロデュースしてるセレクトショップブランド、ワンハーツ エスのもの★ レーストップスはインナーにブラトップをもってくれば程よくセクシー♥ 縦ストライプで、スタイルアップに効果バツグンのガウチョのお陰でO脚もお尻悩みも解消♪

美の伝道師(31歳/東京都)独身・子供なし 真優川 咲さん

あえて出すとお腹ほっそり✧

### ☑ ヘソちら見せ

隠すよりあえて出すことでくびれをアピール✧ 完全に出すのではなく、チラ見せさせて、アラはちゃっかり隠すのがお姉さんの知恵









目くらましで細見え♪

### ☑ 透け感素材

見た目も涼やかで、コーデの抜け感を出すのにも一役買ってる透け素材♪ 細く見せたいところに持ってくるのがポイント! セクシーさもプラス♪





引きこもりアニオタタレント（23歳／東京都）独身・子供なし
**立川みくのさん**



栄養士&ネイルアーティスト（30歳／群馬県）独身・息子1人
**流河さちさん**

\ 163cm /

私のコンプレックス

- たくましい二の腕
- ぽっこりお腹
- 腰回りの贅肉

## SACHI RUKAWA

子供を育ててるうちに二の腕や腰回りがたくましく…💧 ふんわり袖のトップスで二の腕をカバー、ヴァレンティノの10cmヒールパンプスは履くだけでスタイルアップできる心強い味方♥ ウエストはベルトで締めて女っぽく。トップスはプラステ、パンツはスライ😉★



美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
**大城あいさん**



専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
**小原優花**

# Dressing is a way of life

\ 164cm /

私のコンプレックス

- 肩幅が広い
- 二の腕が太い
- くびれがない

## MIKUNO TACHIKAWA

小学生から陸上をガチでやったから筋肉質。でも最近筋肉が落ちたところに肉がついて二の腕がぷよぷよに…💧 袖口にゆとりのあるTシャツで二の腕をカバーしつつ、おヘソは大胆なフリンジでチラ見せ♥ 太ももには肉がつきにくい体質だからデニムショーパンで脚を出してヘルシーに😉♪



FACEAWARD代表取締役（34歳／東京都）独身・子供なし
**山﨑みどりさん**

\ 167cm /

私のコンプレックス

- 二の腕のたるみ
- 超絶胃下垂
- 膝上のたるみ

## MIDORI YAMASAKI

縦ストライプのトップス×ボトムスの組み合わせで着ヤセ効果を狙うよ★ トップスのほうに細いストライプ、ボトムスに太いストライプを持ってくることで上半身が華奢に見えるの。他にも小顔効果や脚長効果も期待できちゃう♪ カーディガンとバーキンのイエローでメリハリをつけたよ😉♥

\ 164cm /

私のコンプレックス

- 垂れたお尻
- 下っ腹ぽっこり
- 背中のお肉

## AI OHSHIRO

数年前までやってた加圧トレーニングを止めた途端お尻が下垂…!! フォーエバー21で見つけたハイウエストのギャザースカートはハリ感のあるAラインシルエットで気になるお尻をカバー。その分上半身はリズリサのオフショルでミニマムに♥ 靴ルブタン♪ バッグはメゾンドフルール😉

\ 163cm /

私のコンプレックス

- 肩周りがイカツイ
- 顔がデカイ
- 首が短い💧

## YUUKA OBARA

肩周りの筋肉はフィットネスシーンでは強調したいけど、ファッションを楽しむときはカバー😉 肩フリルニットで上半身をすっきり&女らしくまとめつつ、首元には縦ラインを強調してくれるY字ロングネックレスを。ニットとハイウエストパンツはローズバッド、バッグはトムフォード、靴はダイアナだよ★




鎖骨が見えると途端にセクシー♥

華奢見え効果バツグン!!

## ☑肩出し

考えてみれば、肩出しってメンズファッションではなかなかお目にかかれないもの。ここぞのときには肩出しで女をアピールしてみて😉♥

**フリル×オフショルが一番人気!**




小顔に見せたいならコレ!

## ☑デカめサングラス

インパクト大なデカサンまだまだ大活躍! コーデのポイントになるのはもちろん、小顔効果も期待できる😉 色つきのグラスもいい感じ。



HIGH

# SIMPLICITY IS ELEGANCE

## Hight 163-168cm

身長高めのお姉さんに多かったのがウエストを意識したコーデ★ ハイウエストやウエストマークをすることで長身が活きてます♪



専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
**早川沙世**

\ 168cm /

私のコンプレックス

- お腹周り
- 腰回りのお肉
- 脚が太くて短い

### SAYO HAYAKWA

「産後、体重が減らなくて困ってる!! だからパンツはとにかくラインのキレイなものを厳選 トップスのリボンで縦ラインを強調しつつ、腰回りはふんわりしたシルエットでカバー♪ 赤パンプスはヴァレンティノの限定モノ。モノトーンに小物を差し色にしたオトナコーデでスタイルアップ✧」



まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし
**伊吹奈々さん**

\ 165cm /

私のコンプレックス

- くびれがない
- 胸が大きすぎる
- 骨盤が広い

### NANA IBUKI

「オトナっぽいモノトーンにハマってる♪ トップスもショーパンもデイライル ノアール。オフショルで女っぽさをアピールしつつ、気になるウエストや腰回りは大きめのリボンでキュッと締めてカバー♥ 鍛え上げた手脚は大胆に見せてスタイルアップ! バッグはプラダで靴はダイアナ」



\ 164cm /

私のコンプレックス

- 脚が太い
- お腹ぽっこり
- 二の腕ぷよぷよ

### RIE AOKI

「裾が透けてるスナイデルのワンピで気になる脚をセクシーにカバー♪ ウエスト部分がニット素材になってるからぽっこりお腹を隠してくれる♥ 顔ヤセ効果大の存在感あるフリンジイヤリングは手作りしたんだ✧ ダイアナのシンプルなサンダルで大人に♥ カゴバッグもスナイデル★」

広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
**青木りえさん**



韓国美容医療ジャーナリスト（29歳／韓国）独身・子供なし
**SATOMIさん**

\ 165cm /

私のコンプレックス

- 顔が丸い
- 二の腕が太い
- 太ももが太い

### SATOMI

「GUのハイウエストワイドパンツで太ももをカバー オフショルトップスは華奢見え&女っぽく仕上がるからこの時期、欠かせないアイテム♪ トップスはソウル・弘大に去年オープンしたchuuでゲット★ 日本でも通販サイトで買えるよ♥ バッグはゴヤール」



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
**CHIHAさん**

\ 163cm /

私のコンプレックス

- たるんだお腹
- 胸がない
- 太ももが太い

### CHIHA

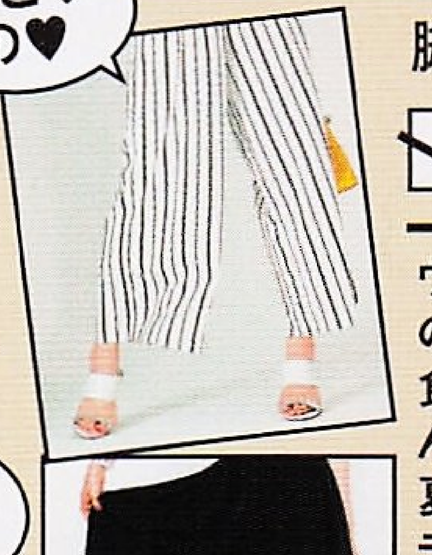
「アップヘア×鎖骨見せで顔周りをすっきりさせつつ色っぽく✧ コルセットベルトでたるんだお腹を引き締め♥ さらにジェイダのタイトデニムでスラリとしたシルエットに♪ トップスとベルトはザラ、靴はバレンティノ★ 最近、体調を崩して太っちゃったから頑張ってトレーニング中!!」

---

縦ラインで細見え

## ☑レースアップ

レースアップデザインがポイントのトップスは今季の買い。縦ラインでヤセ見え効果もあるし、絶妙な女っぽさも醸し出してくれる★










脚ヤセ&お尻カバーに

## ☑ガウチョ

ウエスト周りがゴム素材のガウチョはオシャレも食事も楽しみたいお姉さん世代の強い味方✧ 夏→初秋にかけてはストライプとブラックが人気♪

モノトーンで大人っぽく着て✧













デニム素材も人気!!

ウエストが細く見える

## ☑太ベルト

ファストブランドがこぞって売り出したことで今季はサッシュベルトやコルセットベルトがヒット。ハイウエストでマークして









大人っぽいのはレザー素材♥

なるべく楽にお金をかけずにヤセる方法を探る♥

# チャレンジ♥

PHOTO_Takahiro Setsu (biswa.) [P068]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi



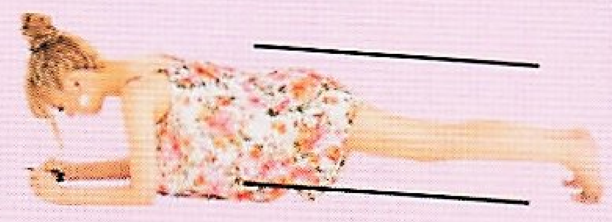

専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
**桜井莉菜**

**かわいい服が着られる華奢ボディを365日キープしたい♥**

**ご紹介♥　1分間でできる&サプリを飲むだけという夢のようなヤセ活スタート✧**

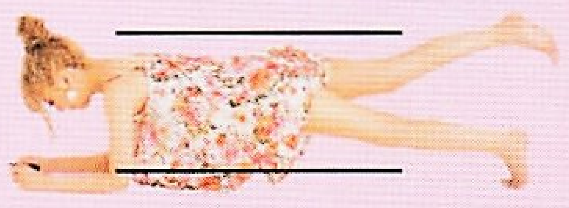
## 1分間体幹トレーニング♡

**1 大きく深呼吸しながらリラックスするよ♥**



頭からかかとまで真っ直ぐになるように意識しながら、両ひじをついた状態をキープ!

**2 息を吐きながら片足を上げて30秒キープ♥**



①のポーズのまま、片足を上げるよ。30秒たったら、上げる足を交代してさらに30秒★

**3 四つんばいの状態からスタートするよ✧**



床に着いている腕は肩の下、足は膝の下に。右足、左手を上げて、左右各30秒ずつキープ。

**4 背中、お尻の筋肉に効果的な逆プランク♥**



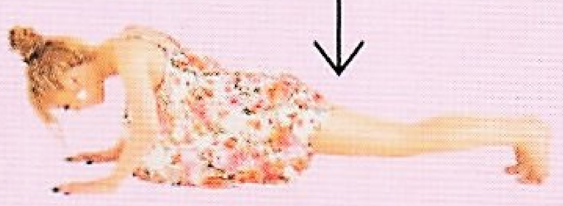
仰向けの状態で、両ひじとかかとで体重を支えるよ。頭から足まで一直線になるようにしてね。

**5 腕立て伏せからのサイドプランクに挑戦**



まずは普通に腕立て伏せの状態にセット!　このとき、お尻が落ちやすいので気をつけてね。

**6 そのままの状態でせっせと腕立て伏せ**



同じくお尻が落ちないように気をつけながらひじを曲げてキープ★その後ひじを伸ばして⑦へ！

**7 両ひじを伸ばしてサイドプランク！**



片腕と両足で体重を支えるよ😊反対側も同じようにして、各30秒ずつキープしてね★

## 1分間ヨガストレッチ♡

**1 骨盤を起こすように意識するのがポイント**



股関節をほぐし、骨盤の歪みを調整してくれるスワンのポーズ✧　片足30秒ずつキープ♥

**2 代謝を上げるヨガのポーズだよ😊**



四つんばいの状態で、息を吐きながら背中を丸めて左ひざとおでこを近づけていく♥

**3 今度は息を吸いながら丸めた足を後ろへ✧**



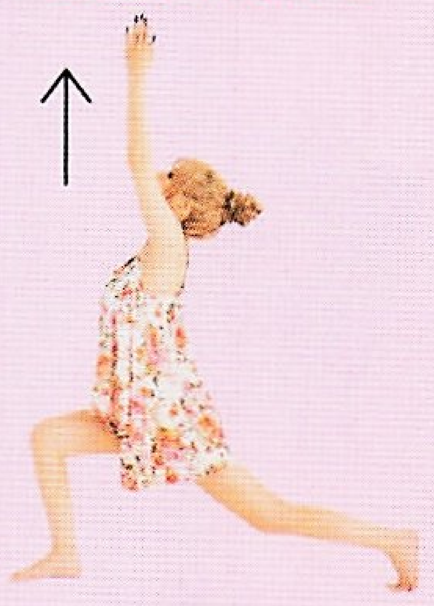
腹筋に力を入れつつ左足を後ろへ。背中は反らせて、首を長くして前方へ伸ばす★

**4 ストレッチ効果もあるエクササイズ✧**



片方の足を後ろに伸ばして、前の足は膝の真下にかかとがくるようにして胸の前で合掌✧

**5 息を吸いながら両手を真上に伸ばす😊**



膝の後ろとお腹が伸びているのを感じながら30秒キープ。足を変えて同じように繰り返す♥

**6 バランス感覚を養いながらストレッチ♥**



片足を直角になるように持ち上げて、両腕も直角を意識しながらギュッと脇を締める😺

**7 片足立ちのまま両手片足を水平に伸ばす！**



腕から、上げている足のつま先までが平行になるように♥　反対側も同じように繰り返すよ。

## 1分間瞑想&ツボダイエット♡

**1 本当に食べたいか自分に問いかけてみる😺**




食欲がわいたときは、1分だけ瞑想😺　本当に食べたいか考えることでムダ食い防止に。

**2 食べる前のツボ押しで食欲を減退させる！**



口の端から0.5ミリくらい離れたところにある“地倉”というツボを指先で押すと◎✧

**3 食欲を抑えるツボは耳にもあるよ♥**

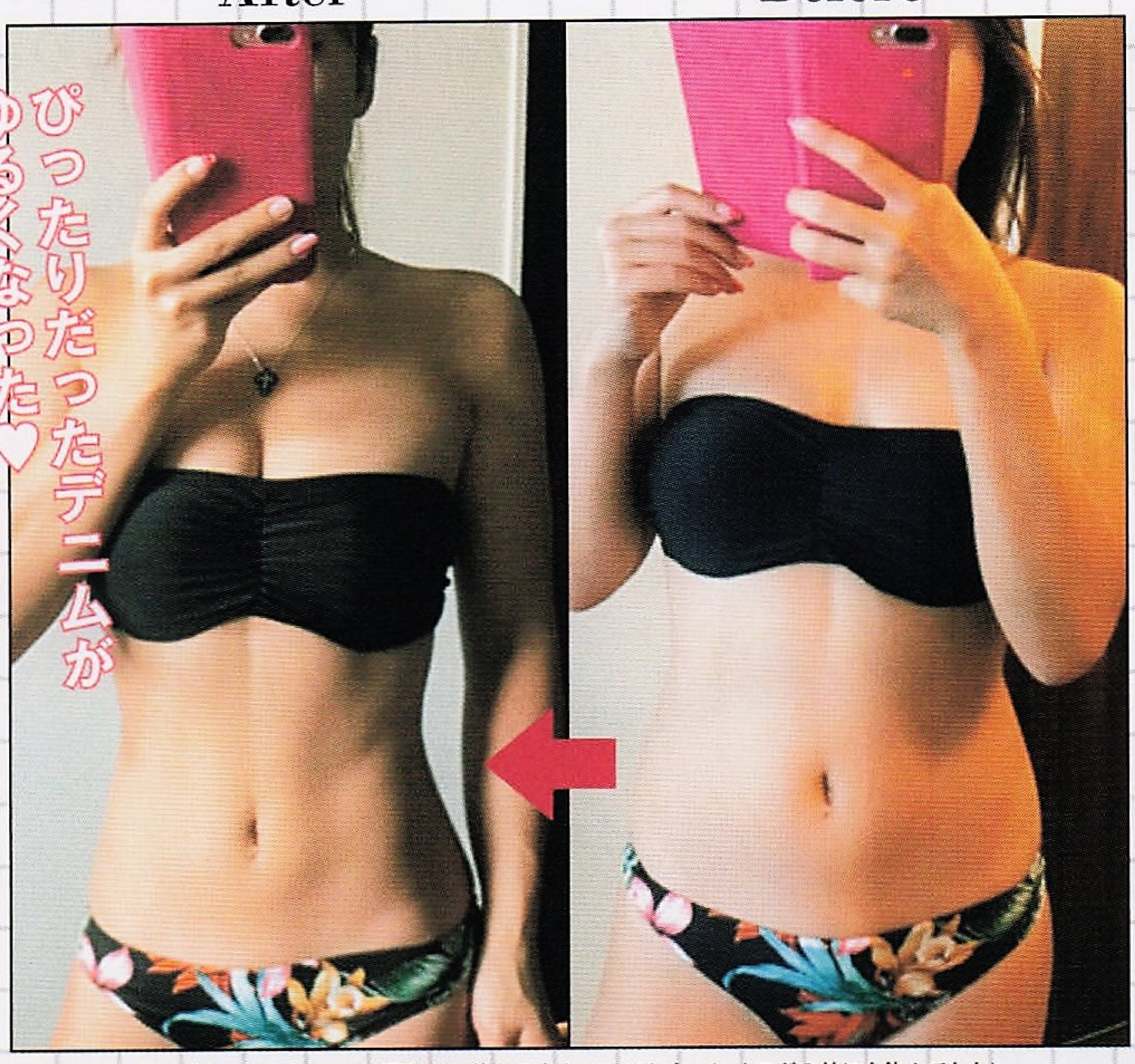


耳の内側の軟骨にある“飢点”というツボも食欲を抑えるツボ✧　左右のツボを押してみて。

食べたい！ でもヤセたい！ だけど筋トレとか激しい運動するのはムリだから、

# おうちで今すぐ始められる！ 1分間ダイエット

**ヤセたいのは全女子の永遠の願いだけど、なかなか計画通りに行かないのが現実💧 そこで、誰でも手軽に始められて、ツラくないダイエット方法を**



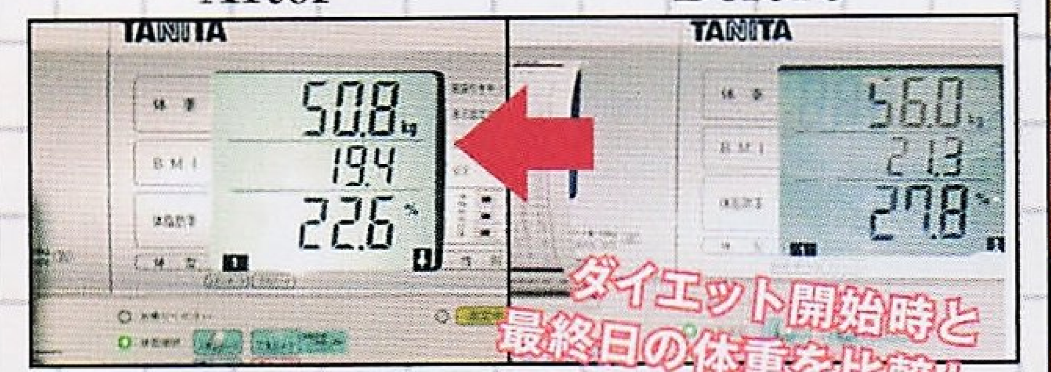

お腹周りが一番細くなった！ ミスココは運動前に飲むのもオススメらしく、ホットヨガの前にも飲んでたよ✧。



## デコログブロガー まゆまゆさんは 2週間で−5.2kg♥

まゆまゆブログ「まゆまゆの生活〜♥」 http://www.dclog.jp/mayupii/

ホットヨガとミスココを組み合わせてダイエット開始！ ヨガは毎日必ず2時間行ってたよ✧。 食事はメニューに気をつけつつも、普通に外食してた♥




私の中で、2週間で5キロ減らすという目標を立ててからスタート！ 体重、体脂肪とかも表示される組織計が置いてあるスパまで行って写メ。体重を公表することでヤル気UP♥







食事前は必ずミスココを飲んでたよ♥ 外食する日はいつもより多めに飲むように意識。食事直前ではなく、外食だったら家を出る前に飲んでた。そのほうが効く気がしたの✧。




ダイエット中に食べてたご飯の写メ♥ 無理せず、食べながらミスココを活用して、ヨガにちゃんと行ってヤセるのがテーマだったの✧。

## 簡単な体操×Miss.CoCoで 私たち 2週間でコレだけヤセました♥

デコログブロガー3名が体を張って実証！




Miss.CoCoプロデューサー HARUEさん

Miss.CoCoのプロデューサーでありデコログの人気ブロガー♥ 会社を立ち上げるなど精力的に活動中！

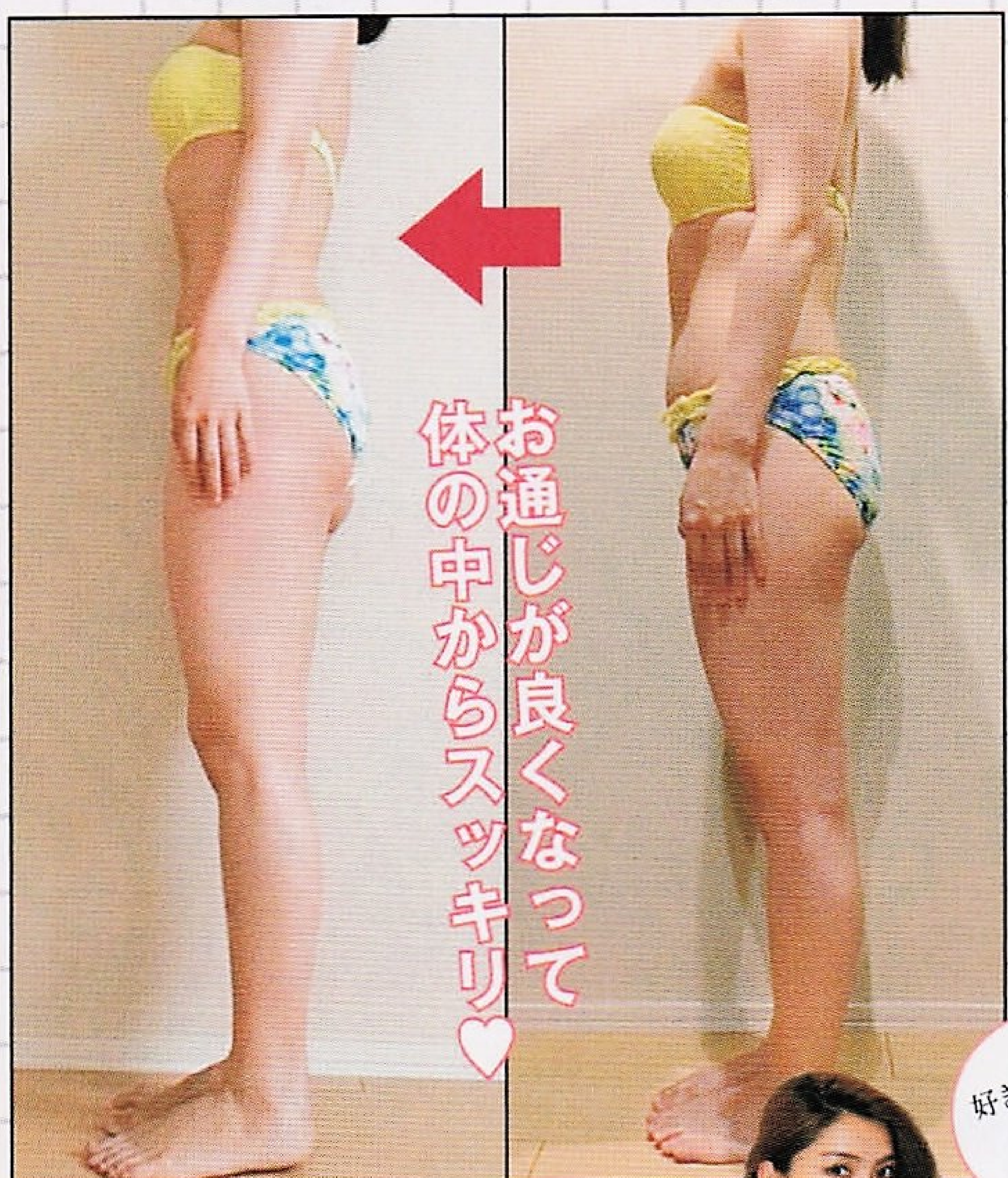
**デコログのブロガーさんが、ミスココというダイエットサプリと、簡単な体操を組み合わせたダイエットにチャレンジしました♥**



## デコログブロガー mikuさんは 2週間で−3.5kg♥

mikuブログ「みくぽんのはぴろぐ。」 http://www.dclog.jp/t0620m/

妊娠、出産、卒乳を経てダイエット開始！ 卒乳してからの太りがヤバくて…。適度な運動とミスココの組み合わせで頑張ります！




目標クリア！ 特に脚とお腹が変わったと思う♥ ミスココを飲むようになってから、早く満腹感が得られるようになった気がする✧。




この日は大好きな焼肉へ♥ 友達と銀座で焼肉ランチした後、スタバまで飲んじゃったけど体重は増えてなかったよ✧。




がっつり食べる予感がしたから、食前にミスココを6粒摂取したよ♥ 好きなものを心置きなく食べられるのはミスココのおかげ✧。






## デコログブロガー さーたんさんは 2週間で−1.5kg♥

さーたんブログ「デブスが痩せて可愛くなる」 http://www.dclog.jp/s_tn_pnk/

毎朝1分体幹トレーニングをして、ミスココを飲むというやり方でチャレンジ。たった1分でもやらないよりマシだよね♥




本当は2キロ減らしたかったけど、惜しくも届かず💧 ただ、ガンガン飲みまくった翌日も体重が増えてなかったのには感動した✧。

ダイエット期間中でも、友達とお出かけしたり外食してた😊 食べすぎはもちろんダメだけど、ガマンしすぎるのもストレスの原因になっちゃう！




1日MAX10粒までを目安に、毎日コツコツ摂取！ 半身浴前にも飲んだりして、少しでもダイエット効果が出るように工夫してたよ😊




ダイエット中とは思えない、たっぷりチーズとチキンとお野菜♥ いつもは4粒だけど、この日は食前にミスココを8粒飲んだよ😊






#オシャレ写真
#画像加工
#インスタ映えスポット

フォロワーを増やすためのテクニックを16人のお姉さんが伝授❤

# 夏の終わりのインスタ特訓合宿!!

そもそもインスタとは？

**写真や動画をシェアするスマホ向けのアプリ✧**
FacebookやTwitterと同じSNSサービス。写真がメインで、若い女性の支持率が高いのも特徴♪




FOOD FASHION EVENT

投稿が話題になって人気インスタグラマーとして有名になる子もいるくらい、今もっとも注目されているSNS✧ なかなかフォロワー数が増えないと悩むお姉さんのために、夏の終わりの集中特訓を開催しちゃいます❤

EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

## PART 1 フォロワーが多いお姉さんの最近「いいね！」が多かった投稿を見せて❤

フォロワー数が多い8人のお姉さんの、ここ1年で一番「いいね！」が多かった投稿をチェック　インスタのこだわりも聞いたよ♪

**E @kanaxxy_0421**
7万4802フォロワー
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
**杉山佳那恵**
メイク投稿はちょこちょこ上げてるけど、これはなんで「いいね！」が多かったのか謎(笑)。きちんとわかりやすく説明するように気をつけているよ♪

**F @yayoi_n_**
10万2683フォロワー
専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
**根本弥生**
最近、自撮りしてないなって思い、撮影の合間に撮った写真　オシャレさ重視の写真は求められてないみたいで、自分が写ってる投稿が多いよ★

**G @saki_411**
5万5495フォロワー
美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
**真優川 咲さん**
インスタって自分のお部屋だと思っているから、変なものは載せたくないの！　水着の写真は、海外の人からも「いいね！」がたくさんもらえた❤

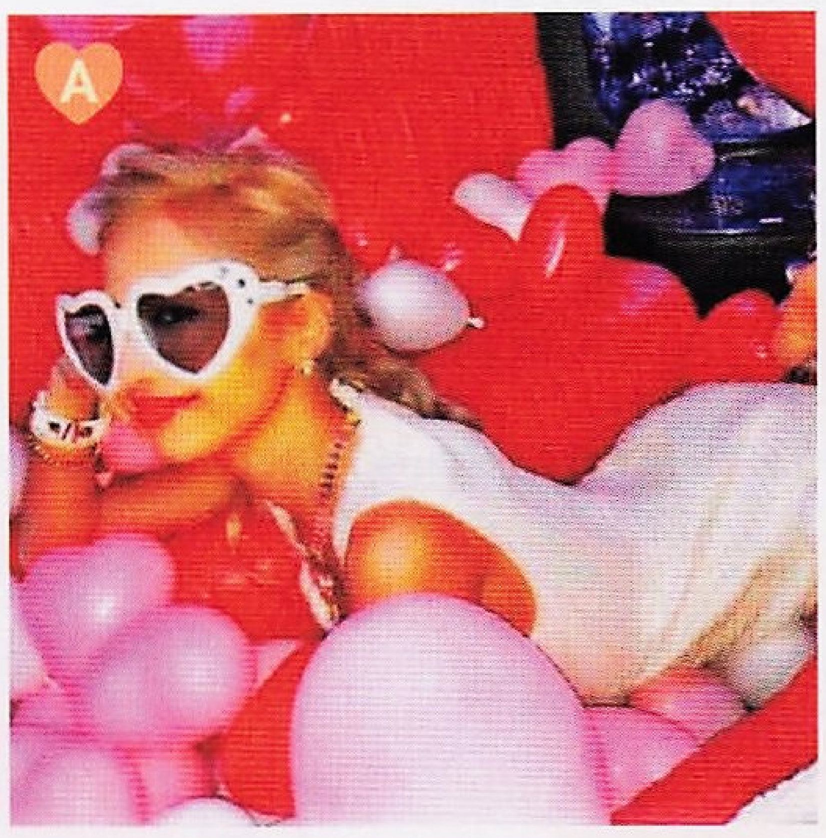
**H @riri.ribon**
5万3107フォロワー
ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
**RIRIさん**
インスタは明るく楽しくがテーマ★　ご飯・トレーニング・愛犬との写真が多いよ　最近は背景が広く映るように、誰かに撮ってもらってるんだ！



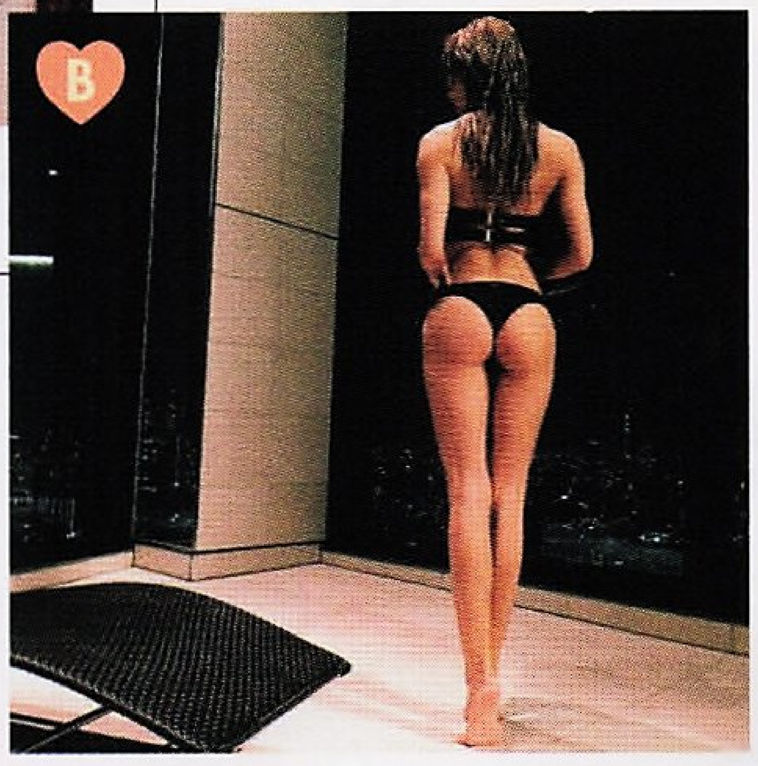
目頭アイラインの描き方♡

いいね！2,787件

いいね！11,508件




いいね！12,304件

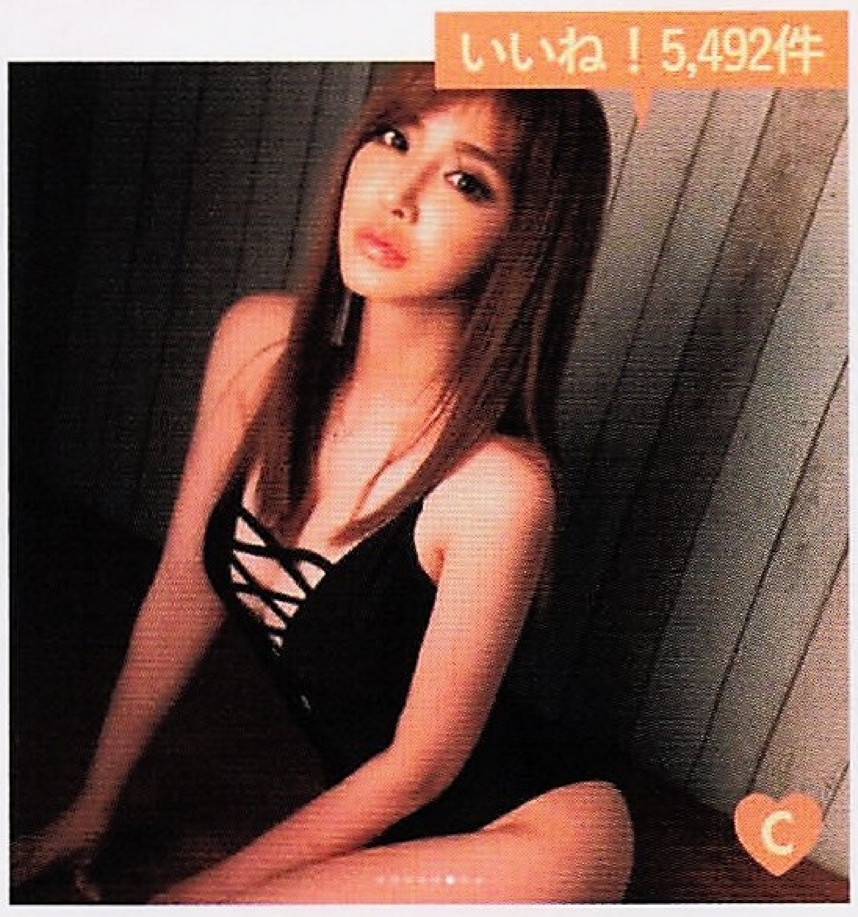






いいね！3,910件

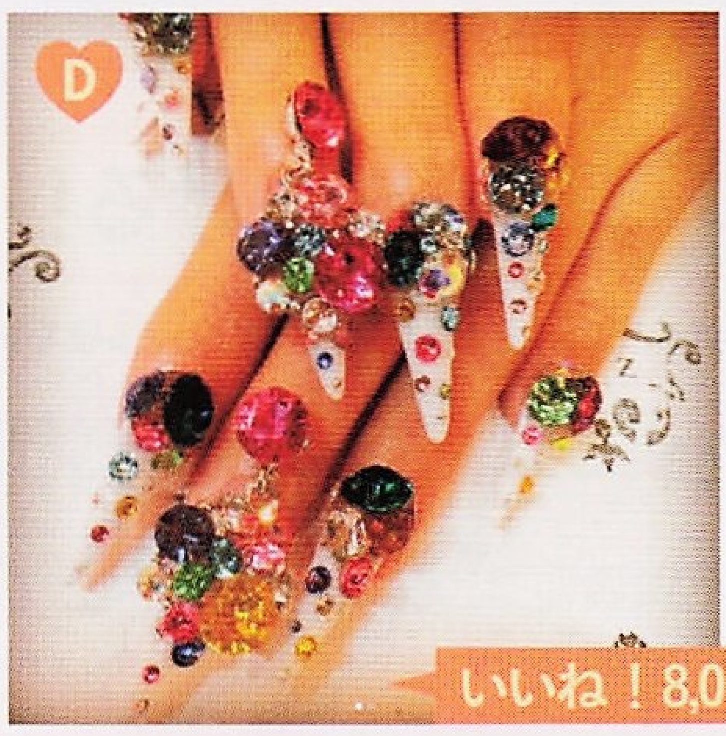
いいね！5,492件







いいね！2,889件




いいね！8,010件




いいね！3,942件

**A @araki_sayaka**
29万9202フォロワー
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
**荒木さやか**
一生ギャル宣言したときの投稿❤　語る系のときは、いつも「いいね！」の数が多い　普段は海外の人が見ても楽しめる写真を心がけてるよ♪

**B @yunkoro519**
21万2845フォロワー
専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
**小原優花**
写真を撮るのが大好きだから、インスタは自分にぴったりのSNS✧　この写真は周りからの評判も良くて、ニュースにも取り上げてもらったんだ！

**C @sayo_hayakawa**
13万1360フォロワー
専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
**早川沙世**
姉agaheの撮影のときにヘアメイクさんに撮ってもらった写真♪　キメキメすぎるとダサいから、なるべくナチュラルな表情にしたのがポイントだよ

**D @rina__sakurai**
16万3218フォロワー
専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
**桜井莉菜**
1枚1枚がかわいければいいから、全体の統一感はないかも(笑)。自撮りばっかりにならないように、キラキラした小物やネイルも載せてるよ

## お姉さん30人にインスタ事情を聞いてみました❤

### Q. お姉さんに人気の有名人アカウント！

1. 姉agehaのモデル
2. 渡辺直美さん
3. 浜崎あゆみさん

姉モデルでは、さやか・優花・莉菜の3名に人気が集中　渡辺直美さんやayu以外にも、佐々木希さんやローラさんもランクイン★

### Q. インスタのいいところは？



**内容が一目でわかるのがイイ！**
ブログは1記事ずつ開かないと内容が見られないけど、インスタは一覧の写真で手っ取り早く世界観がわかるよ♪（佳那恵）

**文章が少なくて投稿が楽ちん**
写真と簡単な文章でいいから、やるのも見るのも手軽で続けやすい★　あと、自分が見たい写真をすぐ探せる（弥生）



### Q. フォロワーとフォローの平均数は？

フォロワー 9927 人　　フォロー 320 人

雑誌に出て知名度があるぶん、一般よりもフォロワー数多め❤　フォローは友達限定で少数派と、フォローされたら誰でもする派が

### Q. 1回の投稿で撮る写真の枚数は？

平均 10 枚

大体の子が1回の投稿に対して5～8枚は撮影するみたい★　中には30枚以上撮る子や、連写で50枚以上なんてツワモノも！

※フォロワー数などは2017年7月27日時点のものです。

PART 2

# フォロワーを増やすために気をつける5つのこと♥

フォロワー数の多い8人のお姉さんに、インスタで気をつけていることを調査！ そこからわかった、フォロワーの増やし方をレクチャーしちゃうよ😺



ここに注意💧

✕ 統一感がないと全体で見たときにかわいくない💧

投稿ごとに写真のテイストや加工方法が違うと、統一感がなくバラバラな印象に。世界観が伝わらないから、特定のファンもつきにくいよ！

WHAT IS A STORY??

## 写真の世界観を統一する！

インスタ全体のテーマや加工のテイストが統一されてたほうが、特定のファンがつきやすくなるよ😺

### 統一感が出るPOINT

♡ インスタ全体のテーマを決める！

まずはどんな写真を投稿していくのか、軸となる全体のテーマを決めるよ😺 さやかは、海外や海や太陽がテーマ★

♡ 色みや加工を同じにする！

パキッと鮮やかや、ふんわりかわいくなど、色みや加工方法は毎投稿同じに！ 優花はヴィンテージ風加工で統一♪

世界観が違うものはストーリーへ★

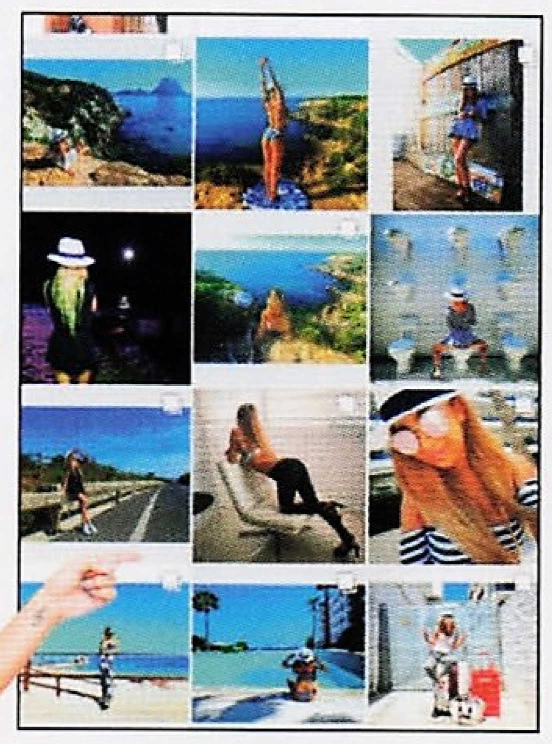
### ストーリーとは？

24時間経つと自動で消える投稿😺

24時間経つと消えるので、写真一覧には載せるほどでもない、ちょっとした出来事も気軽に投稿できる便利な機能✧

パキッとした鮮やかな色味が好き♥









最近は色あせ加工にハマリ中😺

---

## 投稿をこまめにする！

放置しすぎると使っていないアカウントだと思われ、フォローを外されてしまう可能性が高くなるよ！

### 投稿する時間もPOINT

♡ いいね！がもらいやすいゴールデンタイム✧

PM5:00〜PM7:00

PM9:00〜PM11:00

帰宅時間の夕方5時以降や、夕食後まったりしている夜9時以降が「いいね！」の黄金タイム✧ 時間を誤ると投稿が流されて見てもらえない確率が㊧…💧

フォロワーが多い人の投稿頻度は

1日 1〜2 回

ほぼ毎日のペースで投稿しているよ😺 写真と簡単なコメントだけでいいから、他のSNSよりも気軽でマメに投稿することができるみたい★

多すぎるのもウザがられちゃうよ！



ここに注意💧

✕ 連続で何枚も投稿する！

✕ 1日に3回以上投稿する！

連投や多すぎる投稿は、何度も「いいね！」を押したり、見飽きたりとかなり負担！ たくさん載せたいときは、複数選択でまとめて投稿！

## プロフィールを活用してアピールする！

プロフィールやアイコンは知らない人への名刺のような役割😺 じつは意外と重要なポイント★




**アイコン**

自分の世界観が伝わる写真をチョイス😺

関係ない写真よりも顔写真がベスト★ 世界観がわかるように写真加工を投稿画像と同じにすると◎！

**紹介文**

150文字以内で自己紹介をするスペース♥

名前や住んでいる地域などの基本情報はもちろん、URL欄には他のSNSのリンクも載せられるよ！

### フォロワーが増える紹介文のPOINT

♡ 職業や趣味がわかる！

職業や趣味を書くと、似たような人から興味を持たれやすいよ♪ フォローしてほしい人に刺さりそうなワードを書くのがコツ♥

♡ メッセージが書かれている！

「よろしくお願いします♥」や「気軽にフォローしてね♪」など、一言あるだけで親近感がアップ😺 英語で「follow me」もオススメだよ！

♡ 検索にかかるよう名前を入れよう！

名前を書いたほうが信頼性が高まるよ😺 日本語だけじゃなく、ローマ字表記や、あだ名も書いたりすると検索で見つかりやすい😺

---

## 人気のハッシュタグをつける！

検索の多い人気の#（ハッシュタグ）をつけることで、自分の写真をみてもらえる確率がアップ♪

### ハッシュタグとは？

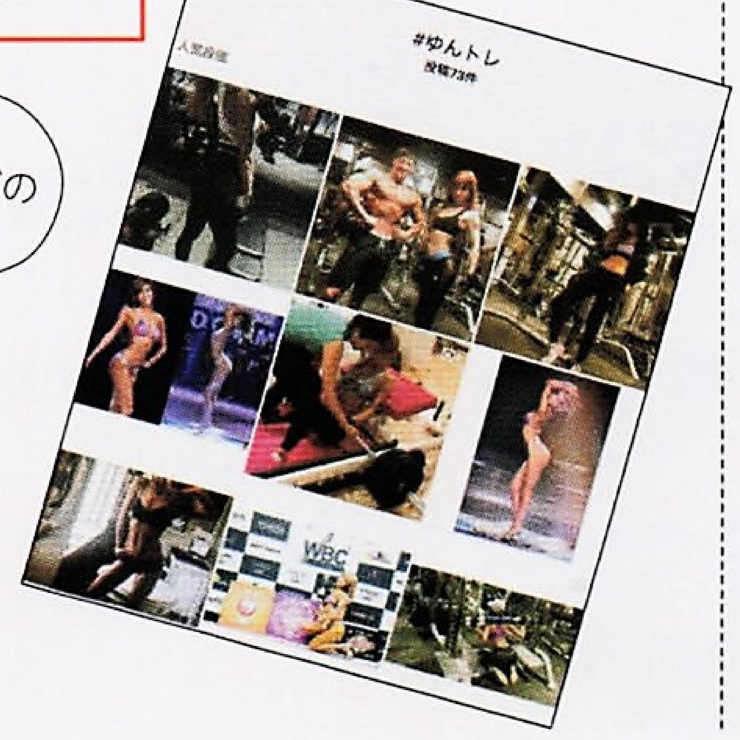
似た投稿を探せる検索キーワードの役割

言葉の頭に#がついた、右の赤枠内の青文字のこと。検索キーワードの役割で、他のユーザーがそのワードを検索した時に一覧で表示されるよ😺




英語や韓国語など、いろんな言語を使うのもポイント！ 「#明日はきっと二日酔い決定w」のように、ネタとして使うのもフォロワーを楽しませるテクニック✧

#ゆんトレ



ゆんころトレーニングの略だよ★



お姉さんに人気のハッシュタグはこれ♥

- #love
- #happy
- #姉ageha
- #hair #make

## いいね！やフォローを積極的にする！

自分の投稿に興味がありそうなユーザーに「いいね！」やフォローをして存在をアピールするのも手★

**同じ系統の人にするのがポイント！**

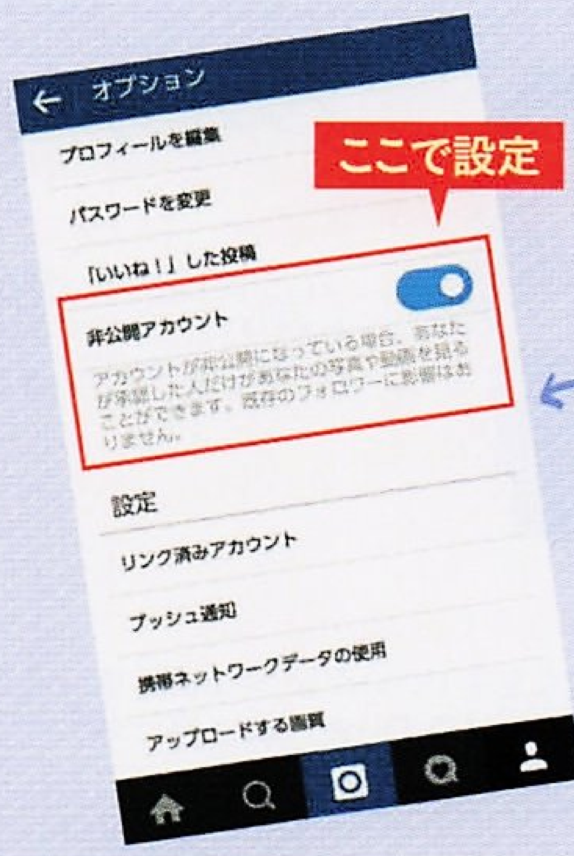
「いいね！」をすると、同じ投稿に「いいね！」をした人が自分のも見に来てくれたりする♥（咲）



**インスタの「いいね！」には価値がある✧**

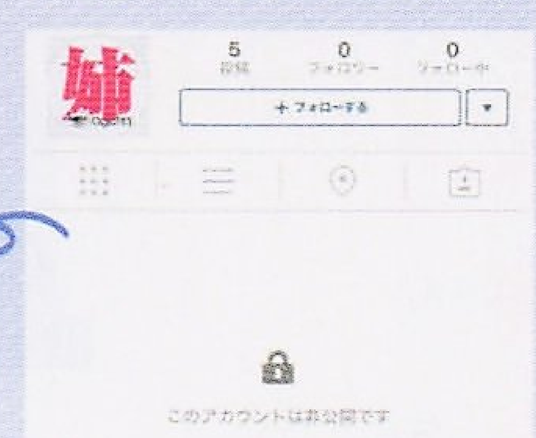
海外のインスタを見るのが好きで「いいね！」をしていたら、外国人からのコメントが増えた！（優花）






ここで設定

### 非公開モードになっているとフォローされにくい！



非公開設定だと、承認した人しか投稿を見られないよ！ そのため知らない人からフォローされにくく、「いいね！」の数もかなりダウン💧

投稿内容がわからないと警戒される💧



PART 3

# 「いいね！」がもらえる素敵写真の撮り方♥

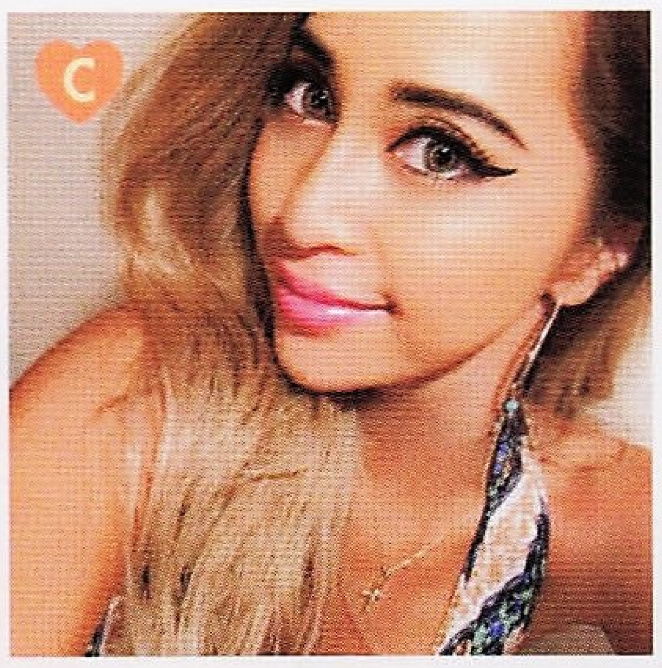
気をつけることがわかったら、次は素敵写真で本格的にフォロワーを増やしていくよ😆　お姉さんのテクニックをしっかり盗んでね✧

## いいね！がもらえない写真💧

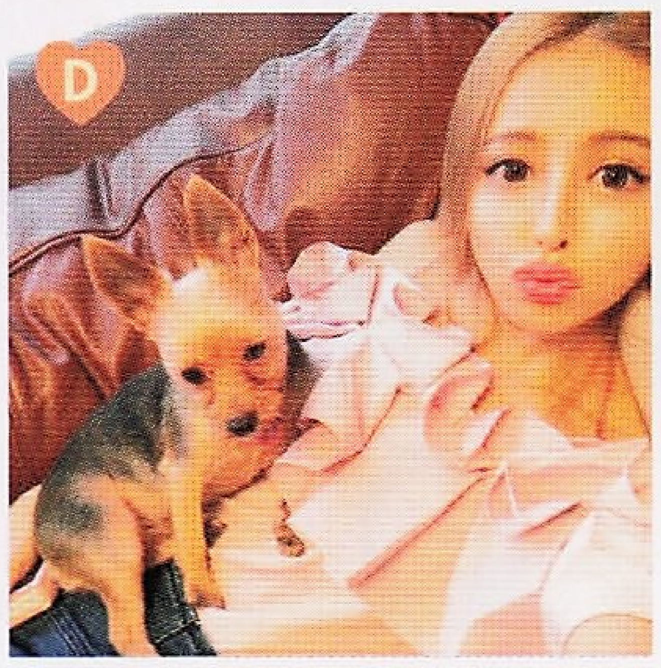




**顔が暗すぎたり加工しすぎはダメ！**
影になって顔が暗い写真は、ハッピー感がないからイマイチ💧　加工しすぎでプリクラみたいになってる写真もウケが悪いよ！










## #selfie セルフィー

セルフィーが苦手な子も、いつも同じ顔になってしまう子も必見！
簡単に盛れるお姉さんの㊙テクを伝授★




**莉菜のテクニック**
**調子が悪い目をウインク★**
左右差があって目の調子が悪い日は、思い切ってウインクでごまかす😆　ついでにピースでネイルも見せちゃうよ♪




**沙世のテクニック**
**カメラは下 or 正面の位置で撮る😺**
自分が必ずかわいく撮れるカメラ位置を知るのも大事。顔周りに物を近づけて撮ると自然に盛れるよ♥




**さやかのテクニック**
**デジカメとiPhoneの両方で撮影😆**
両方で撮って、よかった写真を使うよ✧　誰だかわからなくなる加工が嫌いだから、色みを鮮やかにするだけ😺




**RIRIのテクニック**
**プラスαで2倍の「いいね！」♥**
かわいい動物と撮ることで、「いいね！」がふえる😆　あと美味しそうなゴハンと撮るのも反響がいい♪

---

## いいね！がもらえない写真💧





**コーデが見えにくい＆鏡ごしはイマイチ…**
自分で胸下を撮る方法はコーデがよくわからないからNG！　細い姿見の鏡ごしで全身を撮るのも、きれいじゃないからオススメしないよ💧










## #ootd 今日のコーディネート

ただ服を見せるんじゃなく、世界観に合わせた撮り方も重要😆
場所やポージングもコダワって！




**さやかのテクニック**
**同じ場所で撮るのもアリ！**
いろんな場所で撮るのもいいけど、いつも同じ壁前で撮るのも面白いかなって♪　下から連写で撮ってもらうよ★




**優花のテクニック**
**雑誌のストリートSNAP風に★**
リアリティを出したくて、外で撮ることが多いよ😆　撮る場所は服のテイストや色に合わせて念入りに決める派！




**かなえのテクニック**
**横長で撮って余白を作るよ😺**
余白が多いほうがオシャレっぽく見える♥　あと、イスや床に座って撮るのも雰囲気が出てオススメな撮り方★




**弥生のテクニック**
**目線はずしてナチュラルに♪**
自然な空気感を出したいから、ポーズを決めずに動いて撮ってもらう★　目線をはずすと顔が微妙でもごまかせる😆

---

## いいね！がもらえない写真💧





**きれいに並べすぎると通販っぽくなるよ💧**
あとは周りがゴチャゴチャしすぎると、見せたい物が目立たなくなって何を伝えたいのかわからない写真になるので注意してね！










## #item アイテム

人気のアカウントは物撮りにもコダワリが！
物撮りが得意なお姉さんのオシャレ風に見えるテクも必見✧




**優花のテクニック**
**使う色を3色に抑えるのがルール★**
色が多いと物が目立たなくなるから、色数を抑えるのがコツ😆　ドライフラワーとウッドでヴィンテージ感を演出😺




**弥生のテクニック**
**体をちょっと入れるとオシャレ！**
物だけでオシャレに撮るのってかなり難しい！　手や足を一緒に写すと簡単にオシャレ風になってオススメ♥




**莉菜のテクニック**
**置きに自信がないから着けちゃう😆**
オシャレに撮るのが苦手だから装着して撮影♥　アクセが画面の中心になるように、目元をバッサリ切ったよ♪




**咲のテクニック**
**背景の写り込みにもこだわる✧**
容器と鮮やかな中身のギャップを見せたくてコラージュに♪　背景に美容アイテムを写り込ませたのもポイント！

# PART 4 アプリを使うと、さらに「いいね！」がアップ♥

素敵写真の撮り方をマスターしたら、次は写真アプリや加工アプリを駆使✧。お姉さんが実際に使っている人気のアプリも紹介♪

盛ろうと思うとメイクが濃すぎて街で浮いちゃう💧

## こんなお悩みもアプリで解決

### YouCam メイク

瞳・肌・唇・歯をキレイに補正したり、撮った写真にあとからメイクが施せる夢のようなアプリ♪

AFTER



BEFORE



## オススメの盛れるカメラアプリ3選！

セルフィーが得意なお姉さんが使っている自撮りアプリと、お悩み解決のアプリを大公開！

### B612

セルフィーを撮るために誕生した自撮りアプリ😺 ビューティ加工やスタンプ、フィルターも充実♥





理想の顔にしてくれる愛用アプリ♥

調整レバーをスライドさせるだけで、簡単に目の大きさと輪郭を変えられる♪　肌もキレイになる😺（咲）



### BeautyPlus

プリクラ並みに盛れるセルフィーが撮れると人気の自撮りアプリ！　お姉さんの使用率もダントツ★





ふんわりデカ目でかなり盛れるよ😺

お気に入りはティアラのスタンプ♥　肌がすごくふんわりキレイに見えて、目も自然に大きくなる♪（莉菜）



## お姉さんが愛用しているオシャレな加工アプリの使い方♪

撮った写真をそのまま投稿するだけだと、まだまだ！　オシャレ加工なら、さらに目立って「いいね！」確実♥

### 【部分色付き】

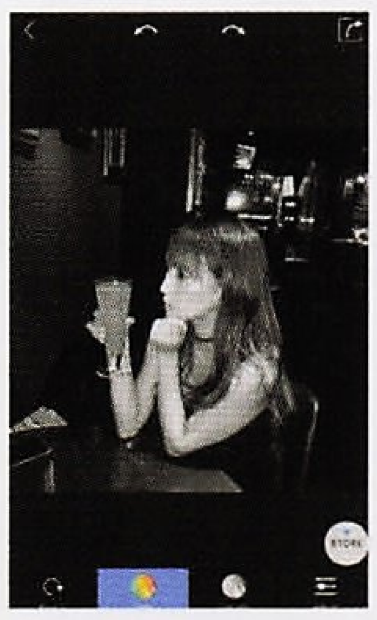
#### Colortune

部分的に色がついたモノクロ写真を作れるアプリ✧。指でタッチするだけの簡単な操作で楽ちん♥

こうなる♥



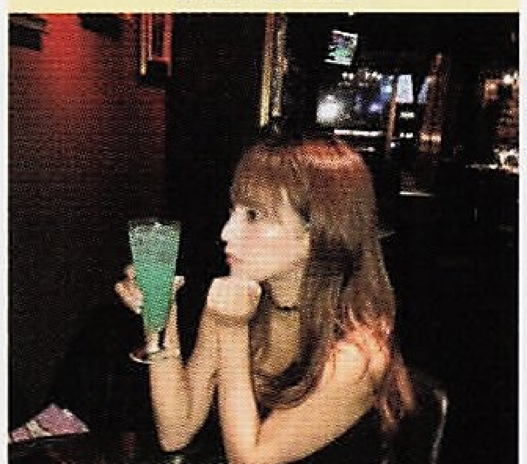




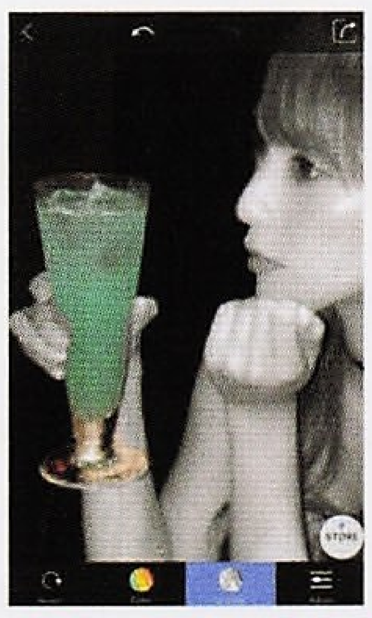
1. 「Colortune」で画像を取り込む★

取り込んだ写真は、すぐにモノクロになるよ♪　難しい操作がないのも、このアプリのいいところ😺

BEFORE

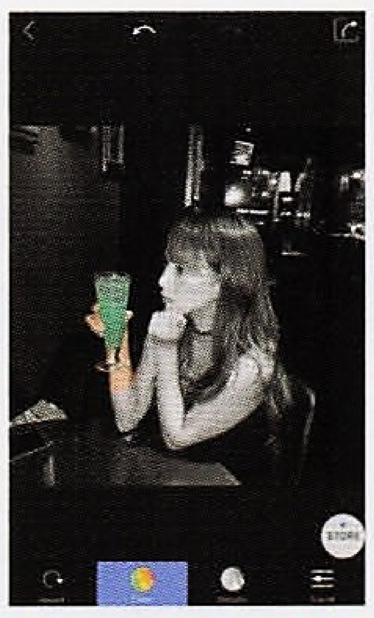


色みがかわいいカクテルと撮った写真✧。でも、全部がカラーだとイマイチ目立たない💧



3. 細かい部分は拡大してきれいに微調整😺

画面を2本指で広げたら、右から二番目のアイコンでハミ出した色の部分をモノクロに戻していく♪



2. 色をつけたい部分を指でさわるだけ！

一番下の4つのアイコンの左から二番目を選択♥　指で画面をさわると、その部分だけ色がつく✧。

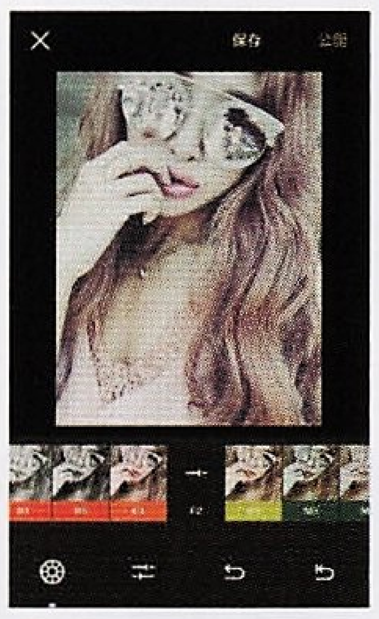
### 【ヴィンテージ風】

#### VSCO

色味を加工して、雰囲気のある写真を作れるフィルターアプリ♪　インスタグラマーも愛用者多数！

こうなる♥





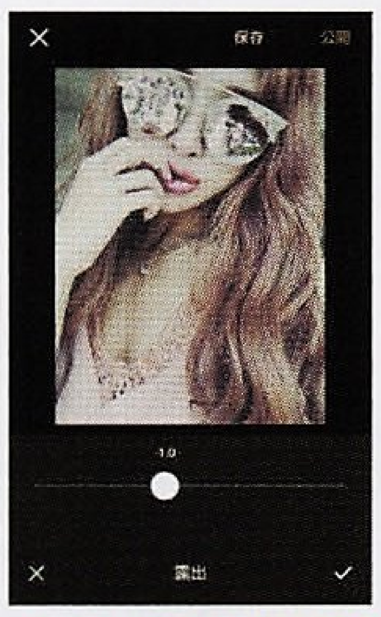
1. 「VSCO」はオシャレフィルターが豊富♪

一番下の左のアイコンをタップすると、フィルターの選択画面に！F2でヴィンテージ風になるよ😺

BEFORE



そのままでも十分にオシャレだけど、「VSCO」でヴィンテージ風に加工すればもっとオシャレに✧。



3. レバーで簡単に設定できるのも嬉しい♥

一番左のExposureが明るさ、隣のContrastが明暗差😺　レバーを左右に移動するだけだよ♪



2. 明るさや明暗差も細かく変えられる😺

一番下の4つのアイコンの左から二番目をタップすると、上に5つのアイコンが出てくるよ★

### 【白フレーム】

#### Piczoo

長方形の写真の上下左右に余白を加えて正方形にしたり、コラージュ写真が作れる加工アプリ★

こうなる♥





1. 「Piczoo」で加工したい画像を取り込む😺

取り込んだら、この加工画面になるよ★　一番下にあるアイコンの左から二番目のFitをタップ！

BEFORE

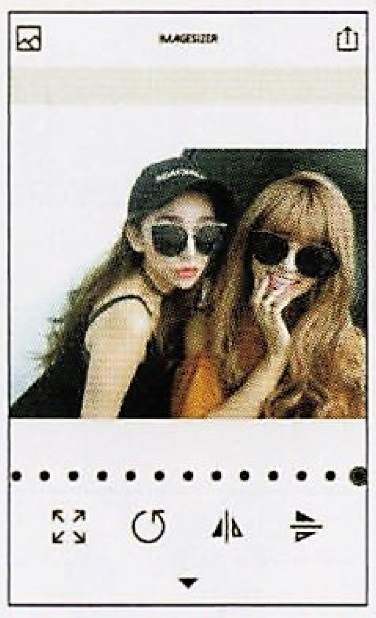


横長の写真をそのままインスタにアップすると、左右がカットされてオシャレ度が半減する…💧



3. タップするだけで白枠ができる★

4つのアイコンのすぐ上に並んでいる、丸いボタンで白枠をつける！　左にいくほど白枠が太く♥

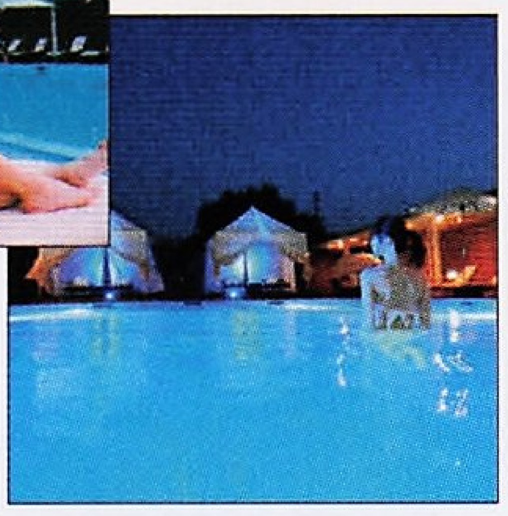


2. 写真のトリミングや大きさを決める😺

写真部分の画面を2本指で広げて大きくしたり、指で位置を動かしてトリミング具合を変えるよ♪

## PART 5 お姉さんオススメのインスタ映えスポット♪

ここで撮るだけで絶対にかわいい写真が撮れる、お姉さんオススメのインスタ映えスポットを教えてもらったよ！

#ナイトプール



奥山絵里奈さん

**静かで落ち着けるホテルのナイトプール♪**

港区にある「グランドプリンスホテル高輪」にあるナイトプール★　夜のライトアップがキレイでオシャレ☺



#teahouse



水原乙さん

**お花と緑に囲まれた植物園みたいなお店✧**

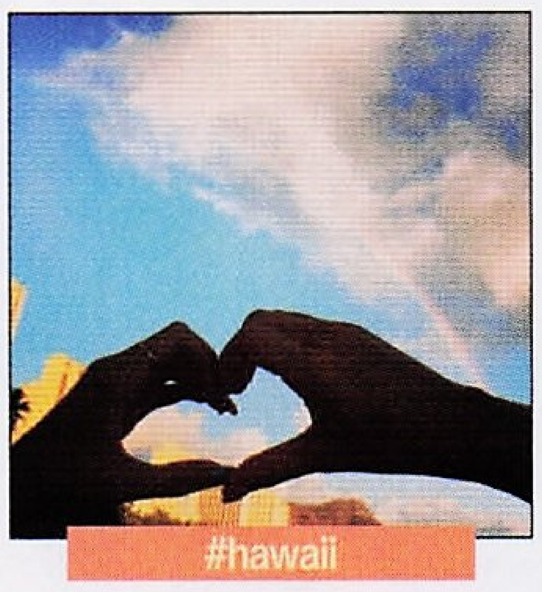
南青山の「フラワーマーケット ティーハウス」。温室をイメージした店内で、メニューもかわいいよ♥



杉山佳那恵

**ほぼ虹が見られるワイキキビーチ！**

ハワイは高確率で虹が見られるからイイ写真が撮れるんだ♪　これも虹と撮った、お気に入りの1枚♥



#hawaii

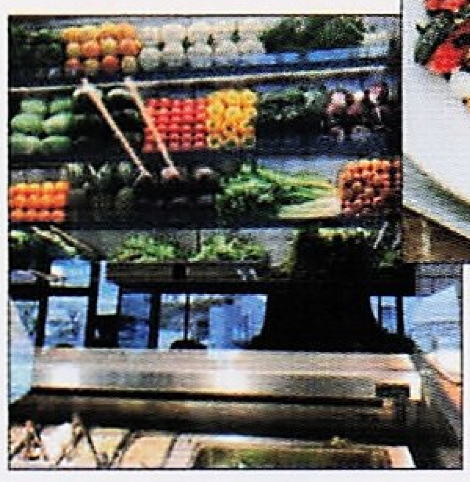
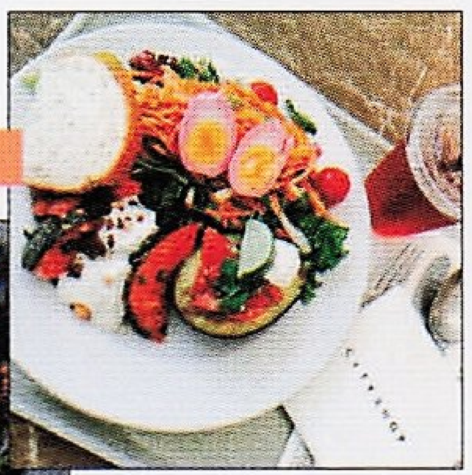


RIRIさん

**ずらっと並んだ野菜が人気のお店☺**

表参道にある「シティショップ」っていう店★　色とりどりの野菜がオシャレだし、サラダもおいしい♪

#cityshop



鈴木りんかさん

**抜けもきれいで海外っぽい雰囲気☺**

金沢にある「プレーゴ」っていうファッションモール♥　メジャーじゃないけど、建物がきれい✧

#prego



#usj

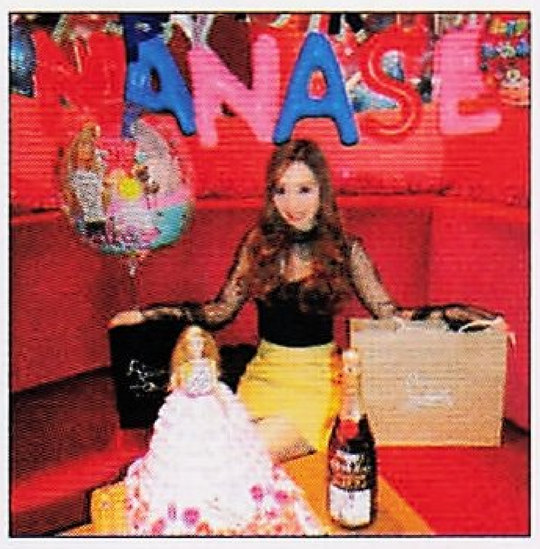




桜井莉菜

**全部ピンクだからどこで撮っても映える！**

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンの中にある「モッピーのラッキー・スポット」ってとこが大好き♥




#lux-ria

**内装がゴージャスなダイニングバー✧**

大阪の心斎橋にある「ルクスリア」っていうお店だよ★　内装がゴージャスで、お祝いや女子会にもぴったり♥



久保七瀬さん



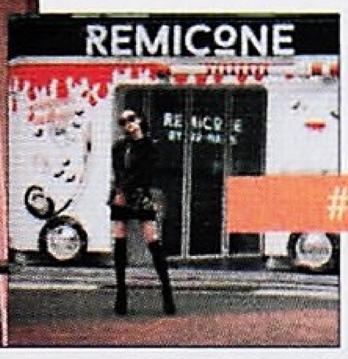

#wildbeach

**新宿ルミネエストにできた最新スポット★**

インスタ映えスポットの大きな羽根のアート♥　「ワイルドビーチ」で、海外にいるみたいな写真が撮れるよ☺



美咲さん


#韓国カフェ

**インスタ映えしそうな場所を調べて行くよ☺**

両方韓国♥　左がずっと行きたかった「ドレドレ」ってカフェで、右が「レミコン」っていうスイーツ屋さん★



真優川咲さん

## PART 6 インスタで本当にあった失敗談＆成功談！

気軽にできるのが人気の理由だけど、だからこそ失敗してしまうことも…💧　インスタのメリットとデメリットを知って、楽しく続けてね☺

**インスタを見ていろんな企業からお仕事の依頼が来たよ♥**

成功♥

ダイレクトメッセージで依頼が♪　モニターのお仕事が来たときは、いろんな施術を無料でやってもらえてラッキー✧（りんか）



**こっそり飲みに行ったのにタグ付けでバレた…！**

失敗💧

飲みに行っているのを内緒にしたかったのに、一緒に行った友達が何も言わずにタグ付けしていて、結局バレた💧（七瀬）



**飲み会の写真を投稿したら知り合いにブロックされた！**

失敗💧

飲み会の写真に写っていた人と知り合いの仲が悪かったらしく、関わりたくないと思われてブロックされてしまったよ（涙）。



伊吹奈々さん

成功♥



**街で女の子に声をかけてもらえることが増えた♪**

女の子からインスタ見てますって声をかけてもらえるようになったよ☺　あとカットモデルやカラコンのお仕事がきたりも★

黒咲ゆうきさん

失敗💧



**旅行の投稿が多いから遊びすぎの人だと思われる！**

旅行の画像を頻繁に投稿していたら、いろんな人からつねに旅行していて仕事をしてない子だと思われた（涙）。（絵里奈）

失敗💧



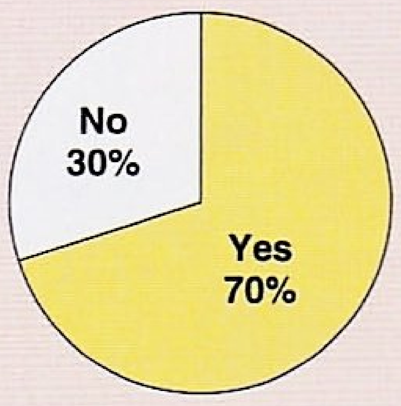
**自分の車のナンバーが写った画像をアップしちゃった💧**

背景に自分の車が写り込んでいて、ナンバーが丸見え！　投稿しちゃったあとに、すぐに気づいて消したけど危なかった（汗）。

菜採 梓さん

### インスタ疲れしないためのアドバイス！

**インスタが疲れたと思ったことがある？**




じつは意外とインスタ疲れしているお姉さんが多数💧　どんなとこが疲れるのかや対策を教えてもらったよ！

#### Q. 疲れないようにするには！

**コメントやメッセージを全部返そうとしない！**

1回1回全部に返していたら大変…💧　「いいね！」して、見たよって合図だけ送っちゃうことも☺（咲）



**インスタを見ない日を作るのも大事☺**

つねにチェックしないとって思うと疲れちゃうから、たまには1日見ない日を作って息抜き♪（弥生）



#### Q. どんなことでインスタ疲れしちゃうの？



**いい写真をあげたくて荷物が大量になる💧**

海外旅行でもインスタ用の写真を撮るから、どうしても服や水着で荷物が多くなっちゃう（涙）！（優花）



**投稿の順番を考えるのが大変！**

投稿画像が一覧になるから、似た写真が上下左右に来ないように計算するのに気を使うかな。（佳那恵）



**他人に見られている気がしちゃう…💧**

プライベートを誰かにいつも見られている気分に。嫌味なコメントが来るのも、めんどくさい！（RIRI）


dazzy 乗り換え campaign
はじめてdazzyでお買い求めのキャバ嬢さん対象で
2,000円 クーポンプレゼント
クーポンコード 48756
※合計7000円以上のお買い物でクーポン適用となります
圧倒的に低価格でもdazzyなら
安く見えません!
毎日のユニフォームだから
お得なプチプラでそろえませんか?
dazzy store
vat ¥5,999
vas ¥1,999
vaa ¥3,499
vab ¥1,999
vac ¥2,999
vad ¥3,999
vae ¥2,999
vaf ¥3,999
vag ¥2,999
vah ¥3,999
vai ¥2,999
vaj ¥7,999
vak ¥7,999
val ¥7,999
vam ¥7,999
van ¥12,999
vao ¥12,999
vap ¥13,999
vaq ¥14,999
var ¥11,999
平日17時半・土日祝日16時までのご注文で当日出荷
お問い合わせ 営業時間 10:00～18:00
03-5422-8818
※8,000円以上のお買上げで送料無料※SALE等で商品の金額が変わる場合がございます。商品ページをご確認ください。
デイジー姉 検索
欲しい商品が見つかったら商品IDを入力してサイト内で検索♪
http://dazzystore.com

自力美容じゃどうにもならなくなったお悩み、解決してみせます

夏ダメージも回復!!

# 美肌戦隊(ビューティ)、5レンジャー♥

紫外線、生理、睡眠不足…日常生活の中には美肌の敵がたくさん潜んでる!! 自力ケアで追いつかなくなってきたら、たくさんの技と知識で肌悩みを解決に導いてくれるクリニックの先生たちにSOSを出そう♪ 助けて、ビューティ5レンジャー!!!

PHOTO_ Ryuzaburo Tabata,Hirofumi Yamashita(f-me)[P77] HAIR_Anri Mitsuishi[P77]



鼻の毛穴パックをやりすぎて開きが気になる (里保さん)

若い頃に焼いていたから、今になってシミが… (彩名さん)

大人ニキビがなかなか治らない!! (英里奈さん)

肌がくすんで顔色が悪く見えるせいで、元気かどうか心配される (裕美さん)

詰まり毛穴、黒ズミ毛穴、開き毛穴、全部気になる!! (優美さん)

乾燥がひどすぎて、化粧ノリが悪いし、皮脂を出そうとするからか変にテカる (由貴さん)

肌荒れが気になって高級スキンケアを使ってるけど、いまいち効果を実感できてない (佳奈さん)

冬はもちろん、夏もエアコンだなんだって乾燥して、1年中悩まされてる (千春さん)

専属モデル(34歳/東京都)独身・息子1人
早川沙世

私たちがビューティ5レンジャーです★

お姉さんの肌悩みはお任せください!!



メディカルプラス クリニック新宿 院長 林 和弘先生

タカミクリニック 山屋雅美先生

わかばクリニック 院長 工藤清加先生

湘南美容外科 新宿本院 西川礼華先生

品川スキンクリニック 表参道院 院長 石橋正太先生

お姉さん57人に聞いた

## 肌悩みランキング♥

**1位 毛穴**

キメが細かく毛穴が目立たないのが理想だけど、現実は詰まり・開き・黒ズミなど悩みのオンパレード 毛穴は元々肌にあるものだから完全に消すことはできないけど、極力小さくしたい!!

**2位 乾燥**

顔がつっぱったり、粉を吹いたり、ニキビの原因になったりと、結構やっかいな乾燥 体質の問題だけでなく加齢で悪化することもあるので、お肌の曲がり角を越えて深刻化するケースも。

**3位 肌荒れ**

肌全体がカサカサして吹き出物もできてる状態。特にお悩みとして挙がるのがニキビ 一刻も早く消したい!!

**4位 くすみ**

血流が滞り、肌全体がなんだかどんより見えるくすみ。疲れて見えるし、美白も兼ねて、肌をトーンアップしたい✧

**5位 シミ**

シミのほとんどは紫外線が原因 若い頃焼いていた人は、数年経った今になって出始めるから特に要注意!!

肌悩みランキング1位

# 毛穴

**詰まり毛穴、開き毛穴、たるみ毛穴に**
**黒ズミ毛穴**…毛穴の悩みが深刻すぎるうえに、
毛穴の状態によって**対処法が違いすぎ**てお手上げ!!




ヨガインストラクター（27歳／東京都）婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん




＼それなら／

## アファームマルチプレックスにおまかせ♥

肌にフラクショナルレーザーを照射する施術✧ 目に見えない極小の穴を肌に開けて再生させることでコラーゲンの生成を促し、新しい肌へと入れ替える♪ 施術直後には多少痛みがあるけど、その分毛穴をキュッと引き締めてくれる♥ ニキビ痕や小ジワにも◎✧

### こんな流れでやるよ♥

**洗顔でメイクを落とす**
肌の状態を見るために先に洗顔をして、メイクをキレイに落としておくよ♪

↓

**お肌の状態をカウンセリング**
専用のカメラで肌を撮影し、毛穴の数などを把握してから先生とのカウンセリング♥

↓

**部分麻酔を塗布する**
レーザー治療は痛みを伴うので、麻酔クリームを塗布して15〜60分くらい時間をおく★

↓

**レーザーを照射する**
顔全体の場合、約20分ほど時間をかけて、しっかりレーザーを照射していくよ✧

↓

**クーリングをする**
レーザーを照射し終えたら、照射部分を冷やして軟膏を塗って終了♥



**毛穴が目立つ鼻と頬にレーザーを照射✧**
今回は鼻と頬にレーザーを当てるよ♪ 強い光が目に入らないようにアイマスクをしっかり装着★

### Check List

**こんな人向けの施術です♥**

- ☑ 頬や鼻の毛穴が開いて目立っている
- ☑ ニキビ痕で肌がボコボコしている
- ☑ 傷やニキビ痕で皮膚が固くなっている
- ☑ フェイスラインがたるんできている
- ☑ 目周り、口周りに小ジワが多い

### 施術DATA

| | |
|---|---|
| 料金 | 鼻のみ　1回　¥12,000<br>顔の中心　1回　¥22,000 |
| ダウンタイム | 1〜3日、少し赤みがでることも。 |
| 痛み | 痛みはあるが、麻酔クリームを使用すれば問題ない程度。 |
| 通院ペース | 3〜4週間に1回 |

### 術後経過観察日記




**鼻の毛穴が開いてしまってる💧**
10代の頃、良かれと思って毛穴パックを頻繁にやってたせいもあって、鼻の毛穴が気になる💧 加齢のせいか最近は頬の毛穴も…。




**つるっとしてきた気がする♥**
レーザーを当てるときの痛みも麻酔クリームのおかげでそこまで強くなかったし、触った感じが少しつるっとしてきた気がするよ♪




**触り心地が少しずつなめらかに✧**
施術から1週間経ってもちろん毛穴が消えることはないけど、照射前に比べると少し目立ちにくくなったかな？ 今後の変化も楽しみ☺




毛穴はニキビと違って薬があるわけじゃないから、自力で解決するよりもクリニックのほうが確実かも☺

わかばクリニック
院長 **工藤清加**先生



毛穴の症状によって他にもご紹介できるものがあるので、一緒にキレイになりましょう✧

**Clinic**
**わかばクリニック**
東京都港区六本木7-15-10 A7ビル6F
☎03-5786-4011
診療時間：10〜20時（月〜土）、10〜18時（日）、祝日は休診



### ドクターが教えるホームケアのポイント♥

オススメのホームケアアイテムはこちら♥




100g　¥2,300

**毎日の洗顔で優しくピーリング✧**
美肌成分がたっぷり配合されてる✧ 濃厚でもっちりとした泡が簡単に作れるよ♪ 潤いを残して毛穴の老廃物をしっかり洗い流すから、毎日使って健やか美肌に♥

**POINT 1 肌に触れるものは清潔に保つこと**
パフやメイクブラシには肌から移ったニキビの原因菌がいるので、こまめに洗って清潔に。化粧用コットンにファンデをつけてメイクし、使い捨てにするのも手です。

**POINT 2 野菜や海藻など食物繊維をたっぷり摂る**
野菜や海藻はビタミンやポリフェノールを含み、便通をよくしてくれるお肌の強い味方。苦手で食べられない場合は、スムージーや抹茶味の青汁、サプリでカバーしましょう。

**POINT 3 水素水でニキビの原因を撃退**
水素水はニキビの原因の1つ、活性酸素を撃退してくれます。飲料としては毎日コップ2〜3杯、できれば洗顔後に水素水を含ませたコットンパッティングもオススメです。

肌悩みランキング2位

# 乾燥

お肌が乾いてるから、頬はカサカサしてTゾーンはテカっちゃう…ただ潤いとツヤが欲しいのに、自力美容じゃうまくいかない




会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人 寿リリカさん




それなら

# パール美肌(乾燥・小じわ)におまかせ

専用の機器・エレクトロポレーションで細胞膜に小さな穴を作り、毛包や汗腺と併せた3種類の穴へと美容液を導入✧ 美容液はお悩みにあわせて6種類から選べるよ♥ 乾燥肌には「乾燥・小じわ」がオススメ♥ 穴はすぐにふさがるから、肌への負担もない♪

## こんな流れでやるよ♥

**お肌の状態をチェックする**
まずは肌の状態を見ながらカウンセリングをし、6種類の中から使う薬剤を決定★

↓

**W洗顔でメイクをオフ**
丁寧にクレンジングをしてから洗顔をして、施術を受ける準備を整えるよ♪

↓

**美容液を全体に塗る**
施術台に横になったら、肌の奥へ浸透させる美容液を顔全体に塗っていく✧

↓

**トリートメントをする**
ヘッドを肌に当ててゆっくり動かしながら、極小の穴を空けて美容液を導入♥



美容液をゆっくり肌の奥に届ける✧
マッサージするように円を描きながら肌の上をゆっくり滑らせる✧ 施術は約15分ほどで完了♪

## Check List

こんな人向けの施術です♥

- ☑ 肌がカサカサしてかゆみがある
- ☑ 乾燥肌なのにTゾーンはオイリー
- ☑ 冬は粉が吹いてしまうこともある
- ☑ 洗顔後、肌がつっぱる感覚がある
- ☑ メイクノリが悪く、崩れやすい

## 施術DATA

| | |
|---|---|
| 料金 | 顔全体 1回 ¥7,400 |
| ダウンタイム | 特になし、メイクも直後からOK。 |
| 痛み | ほとんどなし |
| 通院ペース | 3〜4週間に1回 |

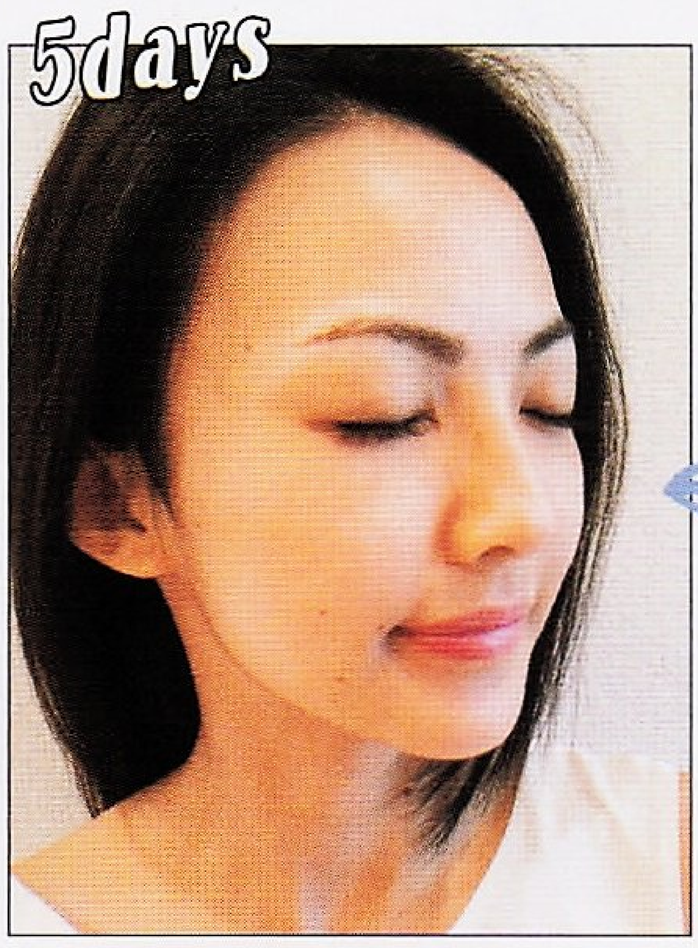
## 術後経過観察日記



**Before**
ぱっと見では目立たないけど…
写真だとわかりにくいかもしれないけど、乾燥肌です。 カサカサするだけでなくいろんなトラブルの原因になるから困ってる…。



**After**
施術後は肌がプルプルになってる✧
施術中は特に痛みもなく、リラックスしながら横になっているだけでOKだよ 終わったあとは肌が潤ってツヤツヤになってる♥



**5days**
その後も肌の調子が良好♪
見た目に大きな変化があるわけではないんだけど、メイクノリやもっちり感が今までより良くなって、触ると効果を実感できる






品川スキンクリニック 表参道院
院長 石橋正太先生

パール美肌は、他の施術と同時に受けることもできるので、なんでも気軽にご相談ください★

**Clinic**
品川スキンクリニック 表参道院
東京都港区北青山3-11-7 Aoビル10F
☎0120-106-640
診療時間：10〜19時



## ドクターが教えるホームケアのポイント♥

オススメのホームケアアイテムはこちら♥

**ジャスミンラロク**
メルブランシュ　ディアマンムース
(右)120ml ¥15,000
(左)120ml ¥35,000

すべてのスキンケアが2本で完了する♪
ディアマンムースはシャンプーにもなるWクレンジング洗顔料だよ✧ メルブランシュはオールインワンで天然オイルが潤いを与えてくれる♥




**POINT 1 乾燥度は変化するので今の自分に合ったケアを**
肌の保水力は体質によって違うだけでなく、年齢や性別によっても変化します。特に25歳以上の女性は乾燥しやすい世代と言われているので、外からしっかり補いましょう。

**POINT 2 化粧水のあとにフタをしないと逆に乾燥する!!**
化粧水は水分を与えてくれますが、それだけでは蒸発するときに逆に乾燥を促進させます。乳液やクリームで必ずフタをしましょう。面倒ならオールインワンタイプに変更を✧

**POINT 3 メイクの上からでも保湿を!**
お風呂から出たらすぐに水分を拭き取って保湿✧ エアコンも乾燥の原因になるので、スプレータイプの美容液などでメイクの上からでも常に保湿することをオススメします。

肌悩みランキング3位

# 肌荒れ

**赤ニキビ**に**白ニキビ、ガサガサ感**…
肌が荒れてると**メイクするのも憂鬱**で、
でも隠さないと出かけられないから困ってる💧

助けて、ビューティピンク!!

栄養士&ネイルアーティスト
流河さちさん
（30歳／群馬県）
独身・息子1人



私にまかせて!!



それなら

## ベビースキン（イオン導入）におまかせ♥

臍帯血（へその緒の血）中の細胞を培養した液から抽出した、100種類以上の再生成分を含む薬剤を塗布し、肌質改善や若返りを促す治療法✧。今回はイオン導入で肌の奥深くまで浸透させるよ♪　臍帯血は厳しい基準をクリアした安全なもののみを使用★

### こんな流れでやるよ♥

**お肌の状態を確認する**
ベビースキンは水光注射やレーザーとも組み合わせられるから、内容を決めるよ♪

↓

**クレンジング&洗顔**
洗顔スペースでメイクをオフして洗顔も済ませる★　洗い残しがないよう丁寧に✧

↓

**薬剤を少しずつ塗布**
薬剤が乾いてしまわないようにヘッドを当てる直前に少しずつのせていく♥

↓

**肌の奥に浸透させていく**
微弱な電流で一時的に肌のバリア機能を低下させ肌の奥まで薬剤をしみ込ませる✧



**痛みはわずかにピリッとする程度✧**
微弱な電流を流しつつ浸透・冷却まで同時にできるマシンで、ベビースキンを肌の奥へ届ける♥

### Check List

**こんな人向けの施術です♥**

- ☑ カサカサしてキメが粗くなっている
- ☑ 毛穴が開いて目立っている
- ☑ ニキビが繰り返しできる
- ☑ 肌の赤みやヒリつきがある
- ☑ アトピー性皮膚炎になっている

### 施術DATA

| | |
|---|---|
| 料金 | 顔全体　1回　¥23,800 |
| ダウンタイム | ほとんどなし |
| 痛み | ほんの少しピリピリする程度 |
| 通院ペース | 1〜2週間に1回 |

### 術後経過観察日記



**6days**
以前より赤みが引いたかも♥
1回体験をしただけでも、悩んでた肌の赤みが少しよくなった気がする♥　肌質も今までより柔らかくなった感じがあるよ♪



**After**
直後から肌が明るくなった✧
施術直後から肌が潤うだけじゃなく、ワントーン明るくなった感じがする✧　パワーレベルを調整してくれるから痛みも問題ない😊



**Before**
肌が赤くなりやすくて色ムラが💧
現時点ではニキビとかはないけど、肌の赤みが気になってる💧　ちょっと油断するとカサつきとかも出てくるから気が抜けない状態。



THANKS.

1回でもある程度の効果が得られたから、何回か受け続けることで肌質がもっと改善しそうな予感♪



湘南美容外科　新宿本院
**西川礼華**先生

湘南美容外科には他にもいろんな施術があるので、お悩みに最適な方法が見つかりますよ✧

**Clinic**
湘南美容外科　新宿本院
東京都新宿区西新宿6-5-1
新宿アイランドタワー24F
☎0120-489-100
診療時間：10〜19時



### ドクターが教えるホームケアのポイント♥

オススメのホームケアアイテムはこちら♥

**ヘリオケア&ビューティーセット**




（左）ヘリオケア ウルトラ-D 30錠　¥5,400
（右）トラネキサム、ハイチオール錠、シナール配合錠 1カ月分　¥4,860

**飲むだけ！なお手軽アイテム♥**
飲む日焼け止め「ヘリオケア」と、肌トラブルに効果が期待できる飲み薬のセット✧　肌の天敵である紫外線をカットしながら、内服薬で内側からも肌質改善を促す♪

**POINT 1　基本の乾燥NG、日焼けNGを徹底して**
まず基本的なことですが、乾燥状態と紫外線は肌を悪化させます。常に水分を保たせておくこと、紫外線をブロックすることは、肌を荒れさせないための必須項目です★

**POINT 2　メイク中も肌にできるだけ刺激を与えないこと**
洗顔時に擦らないようにしている方は多いと思いますが、盲点になるのがメイク中。固くなったパフや毛質の悪いブラシも肌への刺激になって肌が荒れる原因になるので注意!!

**POINT 3　季節野菜をはじめとする緑黄色野菜を積極的に摂取**
緑黄色野菜には、必要なビタミンがたくさん含まれています✧　特に旬のお野菜は味・栄養ともにオススメなので、積極的に摂りましょう。ジュースやスムージーでも可。

肌悩みランキング4位

# くすみ

**肌がくすむ**となんだか全体の**印象まで**
**くすんで老け**こんじゃう!! **透明感**を
手に入れて**第一印象もアップ**したい♥




整形双子タレント
ららぴ(姉)さん
(25歳／神奈川県)
独身・子供なし

整形双子タレント
るるぴ(妹)さん
(25歳／神奈川県)
独身・子供なし




それなら
## フォトブライトニングにおまかせ♥

フラッシュランプという光を照射し、肌本来の美しさを呼び覚ます治療✧ くすみはもちろん、シミやそばかす、赤みなどの色ムラにも作用し、幅広いトラブルを解決できるよ♪ シミ予備軍にも効果的♥ コラーゲンの生成を活性化させることで肌にハリも出る

### こんな流れでやるよ♥

**お肌の状態を見ながら相談**
くすみを改善する施術は他にもあるから、どんな治療にするか相談して決める★
↓
**洗顔ですっぴんになる**
クレンジングと洗顔をして、肌にのっている余計なものをすべてオフする♥
↓
**ジェルを全体に塗る**
火傷しないよう、肌を守るための冷却ジェルはこんもり塗っておくよ★
↓
**フラッシュランプを照射**
1ショットごとに多少の痛みがあるので、心配なら事前に麻酔クリームを♪
↓
**肌を冷却する**
施術後の肌は強い熱を受けた状態なので、時間をかけてしっかり冷却するよ✧



**冷却ジェルの上からライトを照射★**
冷却ジェルをたっぷり塗って光を当てるよ 痛みはゴムで弾いた程度♪

### Check List
**こんな人向けの施術です♥**

- ☑ ツヤがなくグレーっぽくくすんでいる
- ☑ 茶黒いシミができている
- ☑ 肌が青黒く、疲れて見える
- ☑ 透明感がなく肌が黄色い
- ☑ 顔色が悪いと言われがち

### 施術DATA

| | |
|---|---|
| 料金 | 顔全体　1回　¥22,000 |
| ダウンタイム | 1〜3日、少し赤みがでることも。 |
| 痛み | ゴムで弾かれたような痛み |
| 通院ペース | 1カ月に1回 |

### 術後経過観察日記




**くすんで見えるのが悩みです**
今のところ大きな肌トラブルはないんだけど、肌全体の色が少しくすんでる気がして疲れて見える…。理想は明るく健康的な肌色✧




**施術直後からトーンアップ♥**
痛みはあったけど、我慢できるレベルだよ✧ 部分的な赤みは、すぐメイクできるから隠せる★ 全体の色味は直後でも明るくなった♥




**肌色がいつもよりキレイ★**
施術直後に出ていた赤みも引いてきて、肌色も明るくなりお疲れ感が減った気がする♪ 化粧ノリもよくなってメイクするのが楽しくなった♥





メディカルプラス クリニック新宿
院長 **林 和弘**先生




ホームケア治療も充実しています。HPにもいろいろ載っているので、ぜひご相談ください★

**Clinic**
**メディカルプラス クリニック新宿**
東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F
☎03-5354-6381
診療時間：10時〜13時、14時30分〜19時（第2・4日曜は休診）



### ドクターが教えるホームケアのポイント♥

オススメのホームケアアイテムはこちら♥

**オリジナルサプリメント**
(ともに) 1個180粒入り
¥6,000

**不足しがちな栄養素を、手軽に摂取できる★**
ビタミンADEは肌荒れやアンチエイジングに効果を発揮✧ αリポDXはヘム鉄や亜鉛などミネラルを配合し痩身もサポートしてくれる★




**POINT 1 老化を促す紫外線の影響を少なくすること**
紫外線はシミの原因になり、肌の老化も促進させるので肌にとっていいことはありません。曇っていても出ているし、室内や車内にいても日が差し込めば肌はダメージを受けます。SPF50以上の日焼け止めや日傘を積極的に活用しましょう。

**POINT 2 美肌や抗酸化に必要な栄養素を効率良く摂る**
コラーゲンの材料は、鉄分・たんぱく質（プロテイン）・ビタミンC。特に女性は鉄分が不足しがちで自覚がなくても貧血になっている方が多いので、各種栄養素はきちんと摂りましょう。食べ物で摂るのは大変なのでサプリがオススメです。

肌悩みランキング5位

# シミ

今まで大丈夫だったのに突然**シミ**が出現!!
**手持ちのスキンケア**じゃいっこうに
**薄くなる気配がない**けど、どうしたらいいの!?




バー店員 矢野ユウキさん(28歳／東京都) 独身・子供なし




＼それなら／
# タカミ式フォトフェイシャルにおまかせ♥

医療機関でしか受けられない光治療に、独自の照射プログラムを取り入れた施術✧。IPLという光を照射し、メラニンにダメージを与えてコラーゲンの生成を促す♥ シミ・そばかす・くすみを改善することで美白しつつ、毛穴の開きや小ジワにもアプローチ可能♪

## こんな流れでやるよ♥

**お肌の状態を医師が診察**
シミにはいろんな原因・種類があるから、診察でしっかりそれを見極めるよ♪

↓

**洗顔&シェービング**
黒い色素に光が反応するので施術前に肌の産毛をキレイにシェービングする♥

↓

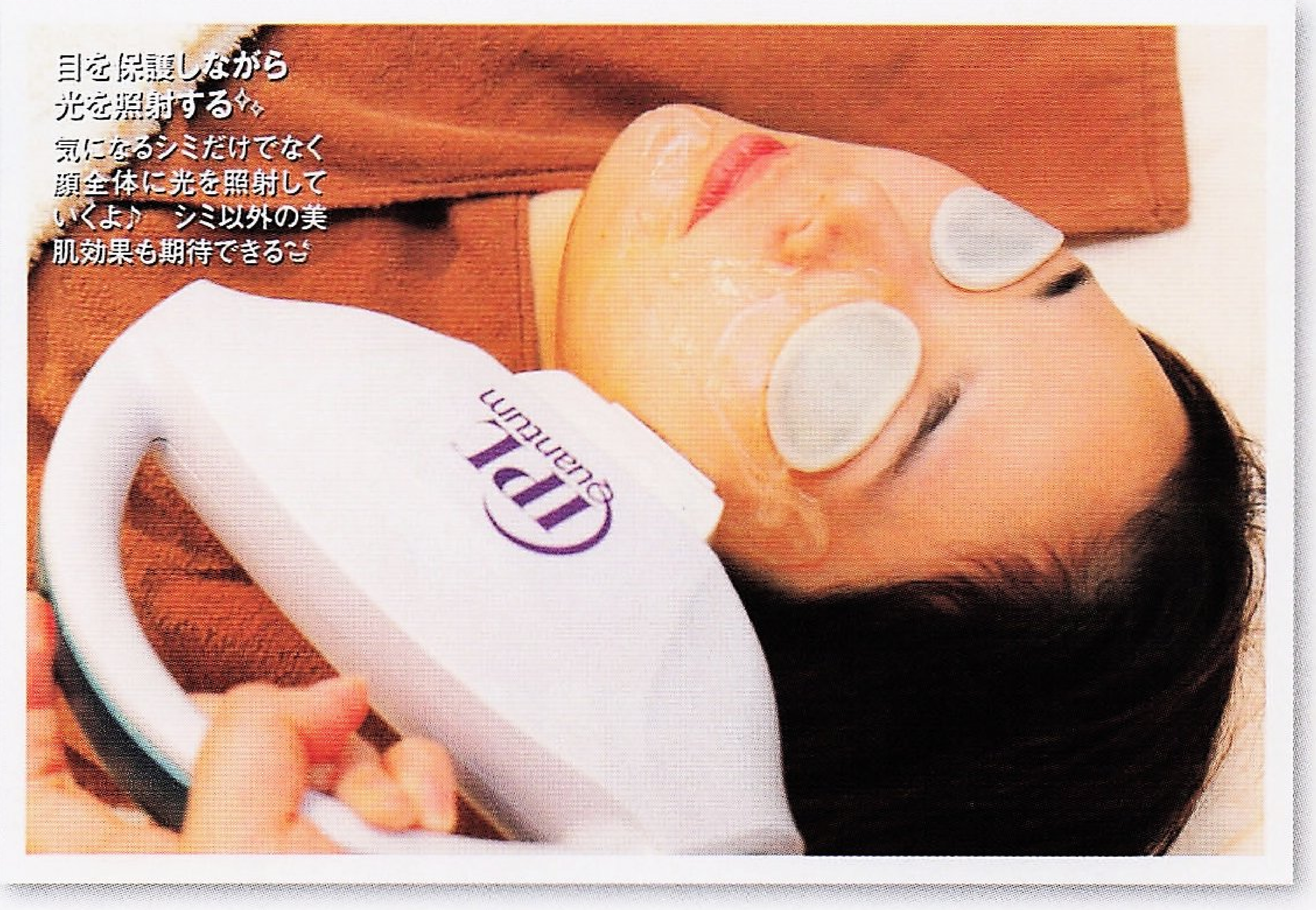
**冷却ジェルを半顔ずつ塗る**
IPL光の熱から肌を守るため冷却ジェルを塗って下準備するよ♪

↓

**レーザーを照射する**
照射部位によっては軽くゴムで弾かれたような痛みがあることもある★

↓

**ジェルを拭き取り終了**
ジェルを拭き取って洗顔し、必要に応じて冷却✧。直後からメイクできる★




## Check List

**こんな人向けの施術です♥**

- ☑ シミ・そばかすが目立っている
- ☑ 肌にくすみや色ムラが見られる
- ☑ 毛穴の開きが目立つ
- ☑ 肌にハリや弾力がない
- ☑ 顔の小ジワが気になってる

## 施術DATA

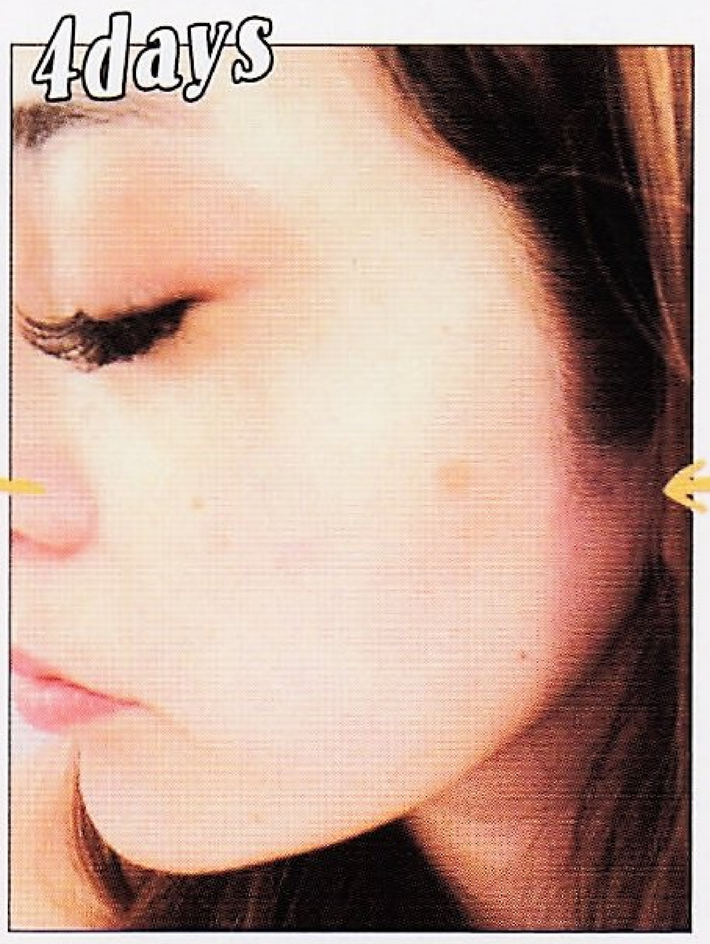
| | |
|---|---|
| 料金 | 顔全体 1回<br>¥25,926 (初回限定価格) |
| ダウンタイム | 2〜3日でかさぶたになり、5〜7日で自然に剥がれる。 |
| 痛み | 軽くゴムで弾いた程度。 |
| 通院ペース | 3週間に1回／3回程度 |

## 術後経過観察日記




**シミの色が変化した♪**

かさぶたはいつの間にかとれて、シミはちゃんと薄くなっていたよ♥ まだ消えてはいないけど、1回でも効果が感じられて嬉しい




**うすーいかさぶたになった★**

出かけるときはUV対策をしっかりして、3日くらい経ったら、シミの上に線状の薄いかさぶたができた♪ 剥がれるときが楽しみ♥




**大きなシミが出現した**

今までなかったのに、ここ最近左頬に大きなシミができちゃった これから他にも出てきそうだから、早めに対策を取りたい!!




照射後に紫外線を浴びると色素沈着や、シミが濃くなることもあるから、UVケアは特に念入りに★

タカミクリニック
**山屋雅美**先生



独自の施術と内服薬、院内処方コスメで、幅広い美白・美肌治療のご提案ができます✧

## ドクターが教えるホームケアのポイント♥

オススメのホームケアアイテムはこちら♥

### ヘリオケア&内服薬&化粧水




(左) ヘリオケア ウルトラ-D 30錠 ¥7,000
(中央) シミ内服薬セット1カ月分 ¥9,000
(右) タカミクリニック 院内処方コスメAPSローション 80ml ¥6,945

**内と外からシミを改善しよう♪**

飲む日焼け止めでメラニンの生成を抑え、シミ内服薬セットで治療の効果を高め、ビタミンC誘導体を高濃度に配合したローションでみずみずしく透明感あふれるお肌に✧

**POINT 1 とにかくビタミンを摂るようにして**

お肌をキレイにしたいなら、ビタミンCは積極的に摂るようにしましょう。クリニックでも塗り薬やビタミン剤を処方できるので、自力調達が難しければ上手に活用してください。

**POINT 2 紫外線、摩擦、肌への刺激は絶対NG**

肌は繊細です。紫外線や摩擦といった、肌への強い刺激はNG。特に日焼けは治療にも影響しますので、塗る日焼け止めと飲む日焼け止めの併用がオススメです。

**POINT 3 食べ物であればトマトは特にオススメ**

トマトに含まれる栄養素"リコピン"には抗酸化作用があり、シミ・シワ・美白にも効果的とされています。身体にいい食べ物なので、できるだけ食べるようにしましょう。

**Clinic**


タカミクリニック
東京都港区南青山3-18-5
モンテプラザ2F・3F・4F
☎03-5414-6000
診療時間:10〜19時、木曜は休診。
要予約。




審査通過率100%

# 絶対に審査落ちしない神不動産♥

キャバ、シンママ、ブロガーなどなど、どんな方でもドンと来い♥

ちゃんと稼ぎがあったとしても社会的に不安定な職業だと、お引越しも一苦労💧 ただ、最近よく聞く〝夜職向けの不動産屋さん〟っていうのも暗そうなイメージで怖い！ という八方塞がりのお姉さんのために、姉agehaが神的不動産を見つけてきました(^^)



神不動産"R"のポイント①

## 「夜職向け不動産」のイメージとは真逆の広くてキレイな店内✧



「夜職向け不動産」って、暗くてジメジメした雑居ビルに入ってそうだけど、R は街の不動産屋さんよりもむしろ広くてキレイ!

私もRで新居を発見！ 無事にお引越ししたよ✧



個室も充実！ 気まずい会話を他人に聞かれる心配ゼロ♥







完全個室のスペースが複数あるよ♥ 「無職なんです」とか「保証人がいなくて…」などの気まずい情報も言いやすい✧



神不動産"R"のポイント②

## 会社員じゃないコも全然OK！

収入が不安定だったり、世間的に煙たがられる肩書きでも審査を通します！

キャバや風俗、シンママ、ニート、ブロガー…。他の不動産屋さんではなかなか審査を通すのが難しい職業のコでも、Rのネットワークの広さにかかれば問題なし♥ 絶対に審査を通す自信があります✧



神不動産"R"のポイント③

## 「保証人がいない」「お金がない」などの相談も大歓迎！

普通の不動産屋さんだと門前払いされるような状況でもRならOK！

普通は審査に不利だったり、何なら相手にしてもらえないような状況だったとしてもRはしっかり受け止めてくれます♥ どうすれば審査が通るか親身になってくれる、とっても優しい不動産屋さん✧



今度こそ審査落ちしない！

information

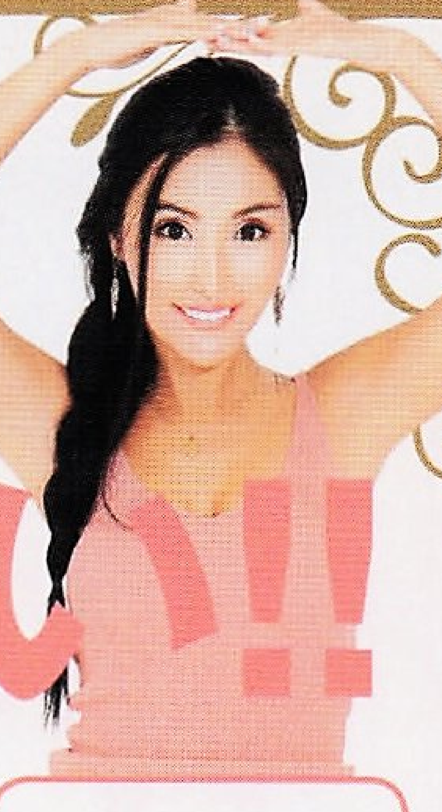
アール 検索

http://r-chintai.net

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) [MODEL], Yoshinobu Bito[LOCATION]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)
MODEL_Yayoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

連載 第4回

**整形したいけど不安という方の心のモヤモヤを解消してきた整形相談所、好評につき今回は拡大版でお届けします⌣̈★**



整形コンシェルジュ(31歳／東京都)
独身・子供なし
**一条ありさ**さん

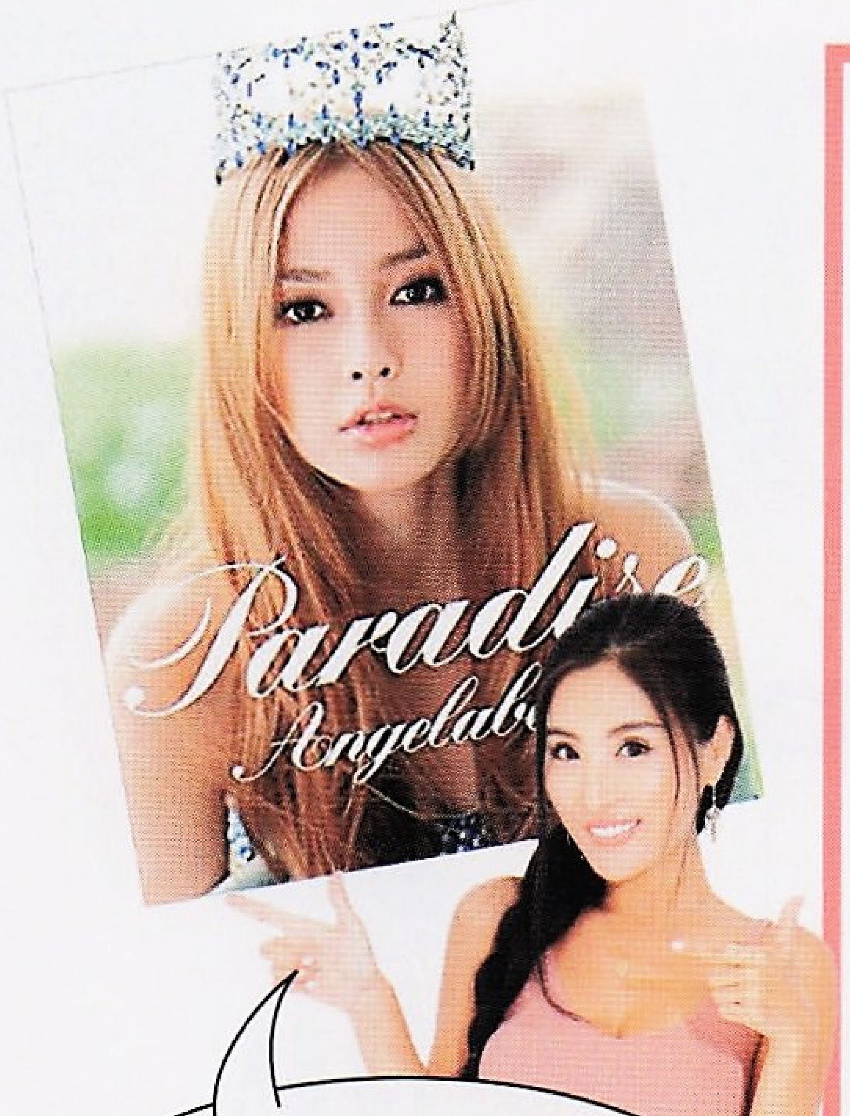
# 絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

第4回は「アゴや輪郭の整形」のお話です。目や鼻といった目立つパーツの整形に注目しがちだけど、前回説明したキレイなEラインを作ったり、憧れの小顔になるためには外せないんです。アゴや輪郭まわりの整形もいろんな方法があって元の輪郭によってやる内容も変わるから、理想の顔の近づくために一緒に勉強しよう♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) [ARISA]、Ryuzaburo Tabata　HAIR_Chiharu Koya [ARISA]

## 第4回 フェイスラインを整えて一歩あか抜けた美人に♥

日本人は骨格的にアゴがひっこんでいる人が多いんだけど、
アゴは少し前に出ている方が顔立ちがハッキリしてキレイなんだよね。
そして、とにかく輪郭をシュッとしたいって声もよく聞くんだけど、
適度に丸みのあるたまご型が一番キレイ♥
そうは言っても、アゴって前にも下にも出せるし、
輪郭はちょっとしたバランスで印象が変わるからデザインが難しい。
似合う髪型も変わるから、どんな風になりたいのか、
どこがコンプレックスなのかしっかり把握しておいたほうがいいよ♪
私もたまご型を目指してアゴのヒアルは何回か入れ直しているし、
ボトックスや、糸によるリフトアップもやってるけど、
未だに納得いってない部分も💧
理想の顔を目指して、今でも試行錯誤を繰り返してる♥



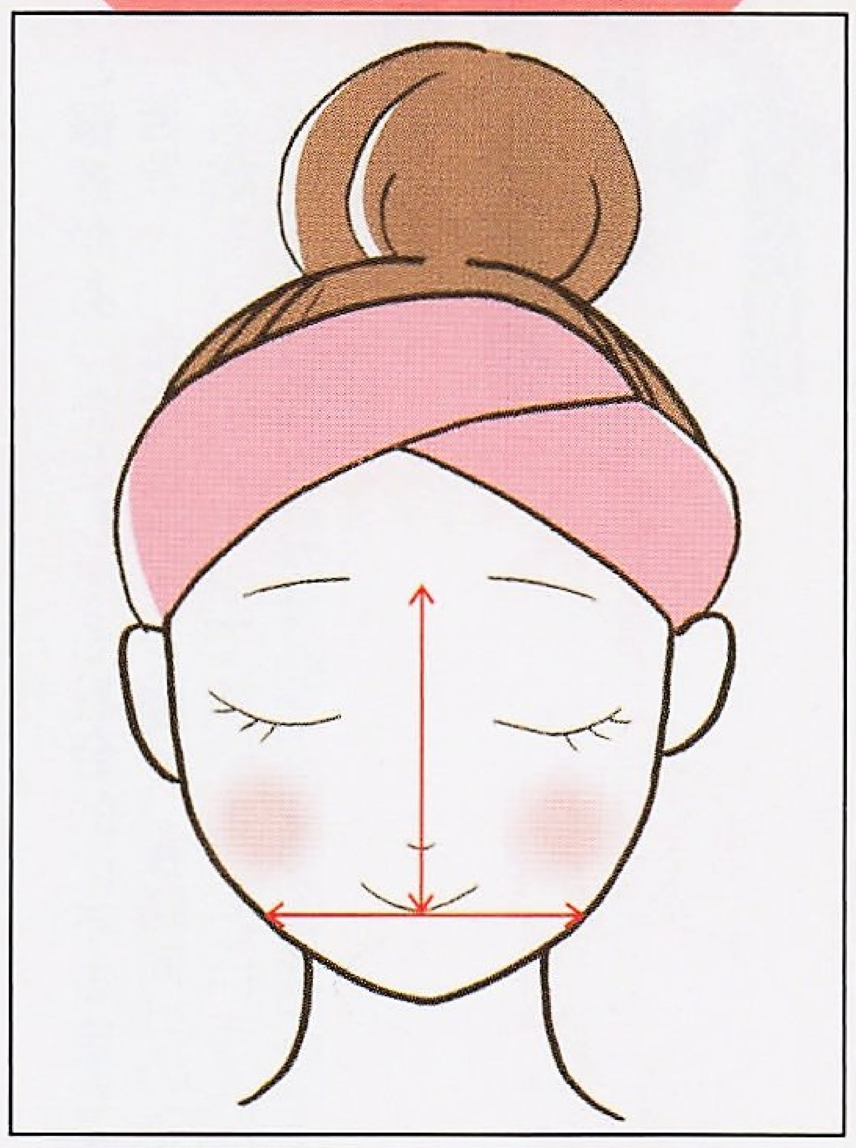

私の憧れはキム・カーダシアンなんだけど、輪郭だけで言えばアンジェラ・ベイビーが理想♥



〈アゴ先〉
**アゴ先はヒアル・プロテ・ボトックスで理想の形へ♥**
アゴを前や下に出し形を整えるにはヒアル注入またはプロテ、下アゴの梅干しジワや筋肉縮小にはボトックスが有効だよ★

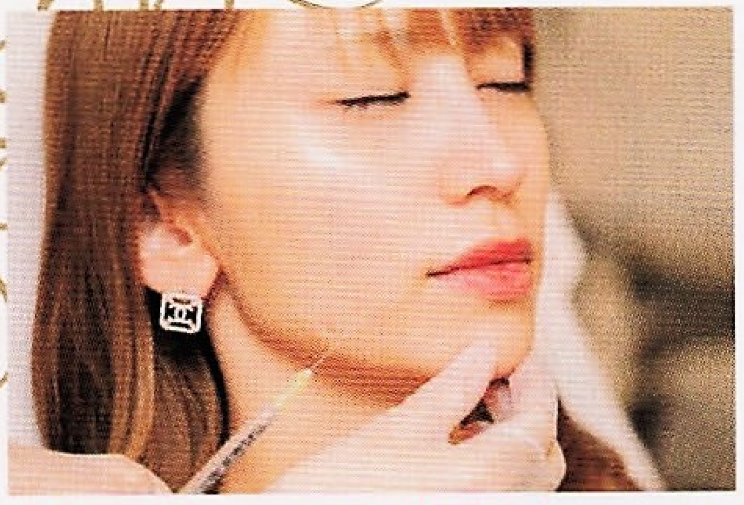
〈フェイスライン〉
**脂肪溶解注射や糸を使って、スッキリシャープに♥**
フェイスライン全体を整えるなら、脂肪溶解注射や糸によるリフトアップが代表的✧ やり方によっては二重アゴも解消できる⌣̈

**憧れはやっぱりたまごフェイス♥**
丸顔さんやエラ張りさんなど、それぞれの輪郭にもメリットがあるんだけど、バランスがいいのは「たまご型」✧ 立体感があって、どんなヘアスタイルも似合う最強の輪郭♥



**たまご型の輪郭はバランスが命**
眉〜口までを縦、口の高さの顔の横幅を横として、長さの比率が1：1になるのがたまご型だよ✧ この長さの比率は左ページでも使うから覚えておいてね♥

〈エラ〉
**ボリュームダウンするなら、エラボトックスか骨削り⌣̈**
噛む力が強く筋肉が発達してる場合はエラボトックス注入でOK⌣̈ そもそも骨格に原因がある場合は骨削りが必要!!



**痛みはチクっとする程度**
マジックニードルという特殊なチューブで脂肪溶解剤を注入★　施術は10分程度で終わるよ♪

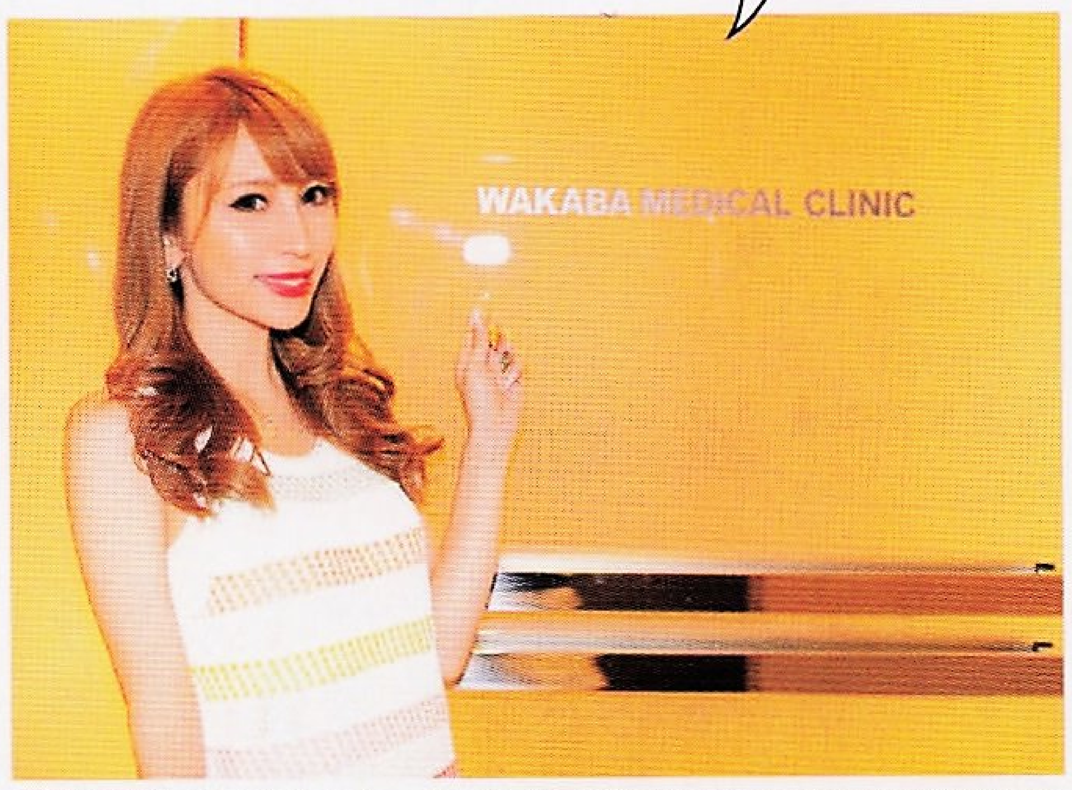


**実際に何をするか決めよう✧**
顔の様子を見ながら先生と相談して今回は小顔注射で輪郭のたるみをスッキリさせることに♪

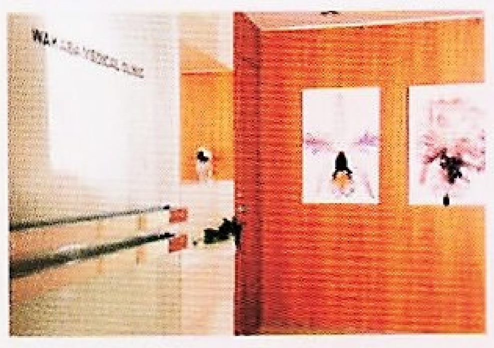


**どんな施術があるか教えてもらう♪**
それぞれのお悩みに対して効果的な施術はどんなものか、わかりやすく丁寧に解説してくれる♥

わかばクリニックで脂肪溶解注射を体験してきました♥




輪郭がぼやけてきたこと、梅干しジワができることで悩む愛咲菜々子さんが、実際にカウンセリングと施術を受けに行ってきました✧



**わかばクリニック**
東京都港区六本木7-15-10
A7ビル6F
☎03-5786-4011
診療時間：10〜20時（月〜土）、10〜18時（日）、祝日は休診



わかばクリニック 院長
**工藤清加先生**



before

**頬の下部分がたるんできたようで気になる**
丸顔なわけではないけど、年齢のせいなのかフェイスライン近くの頬に丸みが出てきてたるんで見えるのがお悩み。

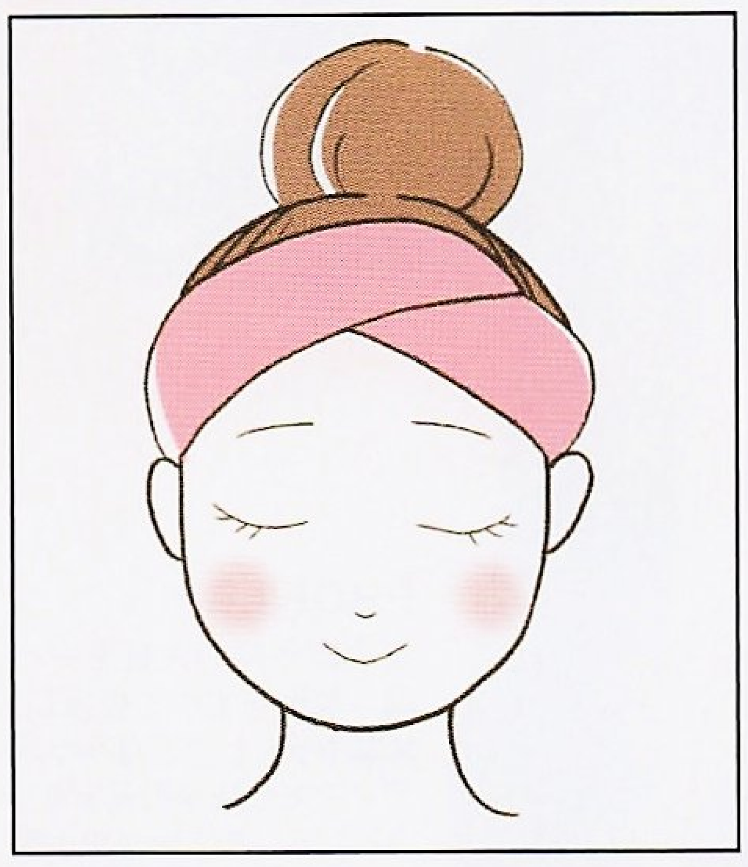


after

**施術を受けて1週間、少しスッキリしたかも**
頬の下半分が少しシャープになった印象　今回はフェイスラインだけど、小顔注射はまぶたや小鼻にも注入可能♪

## "たまご型"になるために 自分の顔の形と方法を知ろう♥

まずは自分の顔の形を知って、たまご型になるための方法を高須幹弥先生に教えてもらいましょう♪



### ［丸顔さん］

- □縦：横の比率が2：3
- □頬がふっくらしてかわいらしい印象
- □フェイスラインが丸みを帯びている
- □生え際も曲線を描いていることが多い
- □実年齢より幼く見られがち

#### オススメの施術

**小顔専用脂肪溶解注射メソシェイプフェイス**

ハーブを主成分とし、脂肪を溶かす作用がある薬剤を注入する方法✧　分解・溶解された脂肪はエネルギーとして燃焼したり、便と一緒に排出されるよ♪

各部位1回　¥60,000
ダウンタイム　術後はごくわずかに腫れあり

**ヒアルロン酸（アゴ）**

引っ込んでいるアゴを出すために、理想のラインになるよう丁寧にヒアルロン酸を入れていく★　痛みや腫れが少なく、メスを使わないプチ整形♥

1回　¥150,000
ダウンタイム　術後の腫れもほとんどなし

**脂肪吸引**

最先端の極細の管を耳たぶの裏や鼻の内側から挿入し、頬やアゴの余分な脂肪を吸引。術後は緩んだ皮膚を定着させつつ引き締めるから、たるむ心配もナシ✧

各部位1回　¥280,000〜420,000
ダウンタイム　腫れが約5日（個人差あり）



### ［面長さん］

- □縦：横の比率が3：2
- □頬は丸みがなくスッキリとしている
- □細長くシャープに見えるアゴ
- □目と目の間隔が狭い
- □大人っぽく落ち着いて見られる

#### オススメの施術

**アゴ骨削り**

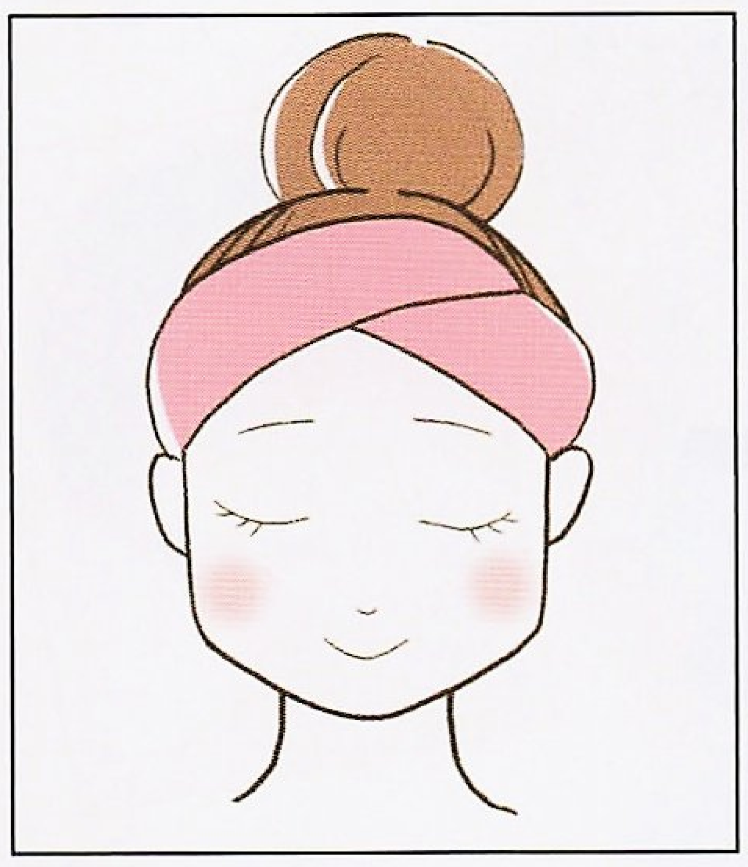
面長さんはもともとアゴの骨が立派なことが多いから、傷が目立たない口の内側・歯茎の下の部分を切開し、余分なアゴの骨を削るよ♪　全身麻酔を行うので、約3日間の入院が必要になります。

1回　100〜150万円
ダウンタイム　腫れは2〜4週間（個人差あり）

**ヒアルロン酸（頬）**

ヒアルロン酸を頬に注入し頬をふっくらさせることで、縦長感を目立たなくさせることができる♪　痛みやダウンタイムがほとんどなくたった10分ほどの施術で約1年間は十分な効果が得られるよ♥

1本　¥100,000
ダウンタイム　ごくわずか（個人差あり）



### ［エラ張りさん］

- □縦：横の比率が1：2
- □アゴは小さめで直線的なラインを描く
- □顔全体的に丸みが少ない
- □エラが張っていて大きい
- □やや男性的だがおおらかな印象に

#### オススメの施術

**エラボトックス**

筋肉の動きを和らげるボトックスを、エラ張りの原因になる筋肉に直接注入★　術後約3〜4週間で徐々にシャープなフェイスラインに　繰り返し施術することで、筋肉そのものが縮小していく。

1回　¥150,000
ダウンタイム　ほとんどなし

**エラ骨削り**

奥歯の歯茎の下を切開し、出っ張ってしまっているエラの骨と余分な筋肉を削り取る手術　口の中からの手術だから、傷痕は気にならないよ♪　全身麻酔を行うので、約3日間の入院が必要になります。

1回　120〜180万円
ダウンタイム　強い腫れや痛みは約2〜4週間



### ［逆三角形さん］

- □縦：横の比率が3：2
- □顔の上半分は広め、下半分は狭め
- □頬のラインは丸く頬骨が張っている
- □耳下〜アゴはシャープでアゴが細い
- □甘めよりクールな雰囲気が似合う

#### オススメの施術

**ヒアルロン酸（頬）**

ヒアルロン酸を耳下〜アゴにかけての細くなってしまっている部分に注入して全体のバランスを整えるよ♪　アレルギーの心配もないし、約2〜3年かけてゆっくり吸収されるからお手軽に試せる✧

1本　¥100,000
ダウンタイム　ごくわずか（個人差あり）

**脂肪注入**

自分のお腹や太ももから余分な脂肪を吸引し、頬に注入する方法♥　自分の脂肪を入れるから見た目・触り心地ともに自然な仕上がりに　吸収される率が低いので効果が半永久的に続くのも魅力★

1回　¥600,000（脂肪吸引代含む）
ダウンタイム　腫れは約1週間

**予告&募集！** 第5回のテーマは「二重の整形体験レポ♥」

### モニターさんの二重施術を徹底レポート♪

整形相談所の第1〜3回で募集していた、二重施術モニターさんの施術体験を徹底的にレポートしちゃいます✧　ビフォーアフターはもちろん、カウンセリングの様子から術後の経過観察までじっくり掲載予定です　モニターさんの目がどれだけキレイな二重になるか、次号をお楽しみに♥　二重整形をしようかどうか悩んでいる方、お見逃しなく♪







教えてくれたのはこの方♥
高須クリニック 名古屋院 院長
**高須幹弥先生**

**高須クリニック　名古屋院**
愛知県名古屋市中村区名駅4-7-1
ミッドランドスクエア8F
℡0120-558725
診療時間：10〜19時

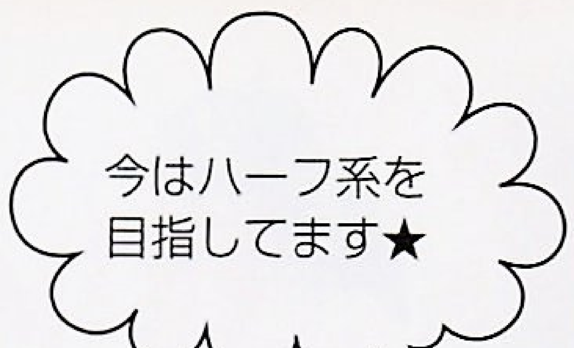
くれたよ♪　それぞれが持ってる豊富な知識や経験から得たことをシェアして、もっと美意識を高めよう

# いろいろだけど、かわいくなりたい気持ちはみんな同じ♥

# 交換会♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　HAIR_Chiharu Koya

## 豊富な経験と知識で"なりたい"を叶えてきた整形番長✧✧








7年前

PROFILE
元歌舞伎町の人気キャバ嬢。整形をすべて告白し、雑誌やテレビなど様々なメディアで活躍中のモデル・タレント。Popteenや小悪魔agehaにも初期から出演していた。






### テーマ「私たち今までこんな整形やってきました♥」

### メイクはコンプレックス隠しから素材活かしへ

**ありさ**　初めまして。一条ありさです♥

**椿**　初めまして、椿 朋海です。北海道から来ました

**SATOMI**　SATOMIです、たまたま韓国から帰国していて、今日は参加できて嬉しいです♥

**ららぴ**　姉のららぴです、今日はよろしくお願いします！

**るるぴ**　るるぴです、よろしくお願いします。

**ありさ**　韓国に住んでるとか双子とか、なかなか濃いメンバーだね(笑)。みんな初めましてかな？

**ららぴ**　ありささんは、私も昔歌舞伎で働いてたので、見かけたことはあります！『小悪魔ageha』でも見てました

**椿**　私もアゲハで見て知ってました♪

**ありさ**　え、普通に嬉しい♥　今日は整形情報交換会だからストレートに聞くけど、みんなどこ整形してるの？　ちなみに私は『姉ageha』3月号に詳しく載ってるけど、主に目と鼻で、何度かデザインを変えてる♪

**ららぴ**　私は鼻の鼻中隔延長と耳介軟骨移植、目は全切開や逆さまつげ修正、グラマラスライン、脱脂、涙袋などなどです

**ありさ**　私もグラマラスラインやった★　タレ目メイクしなくて良くなるから楽だよね♪

**ららぴ**　そうなんです♥　整形のおかげでコンプレックスを隠す濃いメイクから、今の顔を活かす薄メイクに変わりました✧

**るるぴ**　私は逆さまつげも姉と同じだったので、全部同じ手術を受けました。

**椿**　自分のなりたい顔ではなく？

**るるぴ**　コンプレックスはあったんですけど、整形はあまり考えてなかったんです。ただ、姉が先に整形して、もともと一卵性だったから似なくなったのが寂しくて…💧

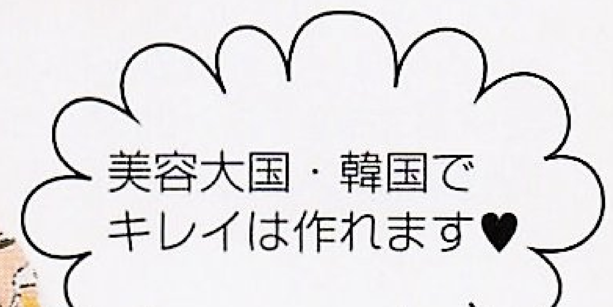
**SATOMI**　すごい姉妹愛ですね♥

**るるぴ**　そういえば、SATOMIさんすごいナチュラルだけど、どこやってるんですか？

**SATOMI**　何年も前に埋没やったんですけど、もう取れちゃってて。鼻筋のヒアルロン酸も、もうほぼ吸収されちゃってます



## 韓国が好きすぎて住み着いた国際派ビューティガール♥








6年前

韓国美容医療ジャーナリスト
(29歳／韓国)
独身・子供なし
**SATOMIさん**

PROFILE
元々興味のあった韓国に3カ月間お試し留学したのをきっかけに、2年前に移住。現在はネイリストとして働いている。韓国の美容情報に精通し美容ジャーナリストの肩書きも持つ。




### テーマ「気になる韓国の整形事情と未来について♥」

### 韓国でプチ整形はもはやエステに近い感覚♥

**ららぴ**　韓国での整形、すごく興味がありますす！　やってる人が多そうだから、ドクターも症例経験数が多くて腕が良さそう✧

**椿**　それに、韓国の女性って整形でも自然でキレイな人が多いから、私もぜひ韓国でやってみたい

**SATOMI**　韓国は整形のハードルが日本よりも圧倒的に低いから、美肌のレーザーやプチ整形ならものすごくオープンで、彼氏と一緒に行く人もいますよ♪　大がかりなものは隠す人も多いけど、日本よりは浸透してると思います♥

**椿**　韓国語が話せないのが不安なんだけど…。

**SATOMI**　今は日本から来る方も多いから、大手のきちんとしたクリニックには通訳さんがいてくれますよ✧

**るるぴ**　逆に多すぎてどこがいいかわからないんですけど、どうやって選んだらいいですか？

**SATOMI**　正直、中には闇医者・ヤブ医者なんてのもいます💧　でも、通訳さんを入れていて日本語が通用するところを選べば基本は大丈夫です♪　あとは日本で受けるのと同じように、HPをしっかり見ることですね。

**椿**　流行ってる施術とかありますか？

**SATOMI**　今は、おでこ・アゴ・頬など、女性らしい丸みを出したい部分に、自分の脂肪を入れるのが流行ってますね★

**ありさ**　脂肪!?　ヒアルとかじゃないんだ？

**SATOMI**　仕上がりが自然らしくて♪　日本にも同じ施術があるみたいですけど、韓国のほうがみんな抵抗なくやってる印象です。

**ららぴ**　すごい、やっぱり韓国行ってみたいな♪　メスを使うものじゃなくても、ヒアルやボトックス、水光注射とかやりたいです♥

**SATOMI**　その辺の注入系は本当に安いですよ、ボトックスで3000円とか✧

**ありさ**　安っ!!

**SATOMI**　みなさんは、これからやりたい施術とかあるんですか？

**ありさ**　実は目頭切開はまだしてなくて、今はハーフ顔になりたいから近々しようかなと思ってる♪

**椿**　私は、口周りをキレイに整えたくて、セットバックを検討中です★　ただ、上顎の骨を切って歯を抜くので、値段も高いし3カ月くらいは流動食しか食べられないって聞いてるから、時期を見てる感じですね✧

**SATOMI**　確かに大変だけど、セットバ

（笑）。今は美肌治療が中心。私は韓国の整形事情を少しでもお伝えできたらなって。

**ららぴ** 韓国の整形、興味あるからあとでぜひ教えて下さい🐱

**椿** 私は初めて整形したのが20年前で、そこからデザイン変えたり新しくやったり、顔も身体もかなり整形したから、全部言ったら長くなる（笑）。基本的なことはやってます♥

**るるぴ** たくさんやってるとダウンタイムもそれなりにあると思うんですけど、辛くないですか？

**ららぴ** 私、痛みはキレイになるためなら喜んで受け入れるんですけど、ダウンタイム中は仕上がりが不安だったり、人前に出られなかったり、それが精神的にしんどくて…💧

**椿** 全身の脂肪吸引のときはさすがに辛かったですね、2週間近くまともに歩けなかったので💧 豊胸も最初は寝る時あお向け限定で、ちょっとでも横向いたりすると痛いし…。

**ありさ** 椿さんの素敵なおっぱい見て興味がわいたけど、結構大変だね💧

**椿** 大きさだけじゃなくドレスや水着でもキレイな形を保てるからオススメですよ♥ ちなみにシリコンを入れてて今はHカップ♥

### 整形＝楽してキレイではなく、努力の賜物である♥

**ありさ** ららぴちゃんとるるぴちゃんは、整形ネタで話題になったんだよね？

**ららぴ** そうです、双子で整形っていうのがやっぱり珍しいみたいで。

**るるぴ** 私は、整形自体に抵抗はないんですけど、姉が整形したいって相談してきた時、実は反対したんです。「元が悪いわけじゃないのに、ちょっと整形しただけで全部整形って思われるのはもったいない」って。

**SATOMI** 確かに、他は最初からキレイで目だけやったとしても全部疑われますよね。

**るるぴ** でも、実際姉が整形して、性格も明るくなって笑顔が増えたのを見たら、周りの目を気にするより、自分が納得いくほうを選ぶべきだなって考えが変わりました✧

**椿** 私もキレイになったもん勝ちって思ってるから何言われても気にしないけど、一つ誤解しないで欲しいのは、整形は「楽してキレイになるわけじゃない」ってこと。

**ららぴ** わかります！ 私も妹もキャバで働いてお金を貯めて、クチコミや体験者のブログで情報を集めまくって、たくさんカウンセリングに行って…。

**ありさ** 私たちなりに努力して、時間をかけて、辛いダウンタイムも乗り越えて今があるってことはわかってもらえたら嬉しいな😊

**結論** 努力なくして、美しさを得ることは叶わない♥




## 姉の顔に整形した究極のお姉ちゃんっ子♪

理想の顔を常に模索する整形界のニューフェイス😊

整形双子タレント
（25歳／神奈川県）
独身・子供なし
**ららぴ**（姉）さん

整形双子タレント
（25歳／神奈川県）
独身・子供なし
**るるぴ**（妹）さん





6年前

**PROFILE**
正真正銘、一卵性双生児。先に姉が整形し似ていないことが嫌で妹も同じように整形した、今話題の双子タレント。美容関係の仕事以外にコスプレ、ゲーム実況などを行っている。




緊急招集!! 出身や年齢も違えば、歩んで来た世界も系統も

# 整形情報

美容施術のあれこれに詳しいメンバーが集結♥　この企画のために海を越えて北海道や韓国からも駆けつけて

ックやると口元すごいキレイになりますよね。

**ららぴ** 私はもうメスを入れるような手術はいいかなーと思ってるんですけど、目だけは食い込みが激しいから直したいんです。あとは、ちょんとした小さな鼻が好きになってきて🐱 もともと整形に対する抵抗感があまりないから、いつかやるかも（笑）。

**るるぴ** もしやるなら、今度は2人同時にやろうねって話もしてます（笑）。

**ありさ** さすが双子♥ 私も昔は丸目で人形みたいになりたかったけど、今は好みが真逆になってきたから、目のデザインとかお直ししてもらってる✧

### 悩むくらいなら一度カウンセリングへ★

**SATOMI** 周りから整形の相談とかされますか？

**ありさ** されるよー！ すごいされる（笑）。

**るるぴ** 「整形しようか悩んでるけど、どうしたらいいですか？」って聞かれることが多くて、私は基本的に「しようか悩むならしたらいい」って答えます♪

**椿** 私も同意見ですね♥ 自分が整形して一切後悔してないので、悩む意味がわからないくらい✧ お金は作ろうと思えば作れるけど、時間は戻らないんだから、少しでもキレイでいたくないですか？🐱

**ららぴ** 私も概ね同意見ですけど、もし相談内容が「痛いのが怖い」だったとしたら、「その程度ならやめたほうがいいんじゃない？」って思っちゃいます。

**SATOMI** 意外ですね。

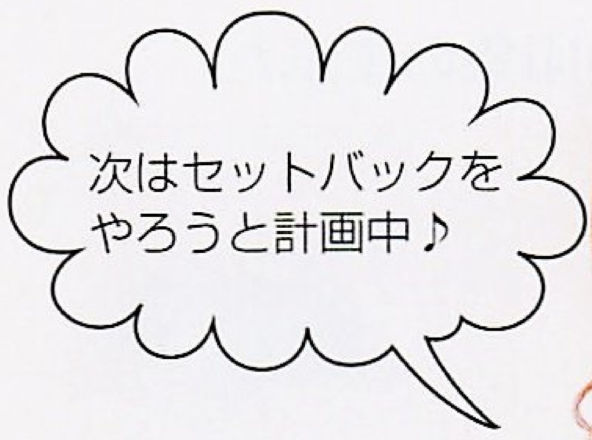
**ららぴ** さっきも言ったけど、正直、施術中や直後の痛みよりもダウンタイムのほうがずっと辛いから…耐えられないと思うので💧

**ありさ** 確かにね～。「バレたくない」っていうのもよく聞くんだけど、プチならともかく切開・挿入系は間違いなくバレる!! だから、バレたくないって悩むよりバレない程度の施術に変えるか、整形を諦めるか相談しにさっさとクリニック行ったほうが得策♪

**椿** 整形って完全に自己満足。周りにいろいろ言われることもあるけど、私が良ければそれでいいって思って理想を追求してます🐱

**ありさ** 少しずつ整形も理解されてきてるから、気になるならカウンセリングだけでも受けてみたらいいよ♪ 施術もたくさんあるから、自分で調べて無理って思っても可能性は残ってるかも✧ 整形がすべてじゃないけど、一度きりの人生、楽しみたいじゃん♪

**結論** するもしないもあなた次第、自分が後悔しない道を選ぼう♥




## 総額2800万円以上!! 永遠の美を求める女ターミネーター✧





8年前

バルーンショップ フィル花椿
オーナー社長（38歳／北海道）
独身・子供なし
**椿 朋海**さん

**PROFILE**
高校卒業後、クラブやキャバクラで働きながら、20年以上の歳月と2800万円以上の費用をかけて全身を整形。美を維持・更新する資金のため起業し、敏腕女社長としての顔も持つ。



# 見ためので9割は目で決まる。

**姉ageha読者特典**

通常初診料¥3,240

↓

**¥0!!**

予約時「姉agehaを見た」と
伝えてください。
カウンセリングのみも
歓迎です。

有効期限：2017年10月末日

＼姉ageha編集部イチオシ／

**メディカルプラスクリニックの3つのおすすめPoint**

**1 目元の悩みに強い！　丁寧なカウンセリングで一人ひとりに合った美人目を提案してくれる**

Sample▸3



重い下まぶたを引き下げ



くりっとした丸目に

アーモンドアイ（ボトックス注射）……¥12,960※

Sample▸2



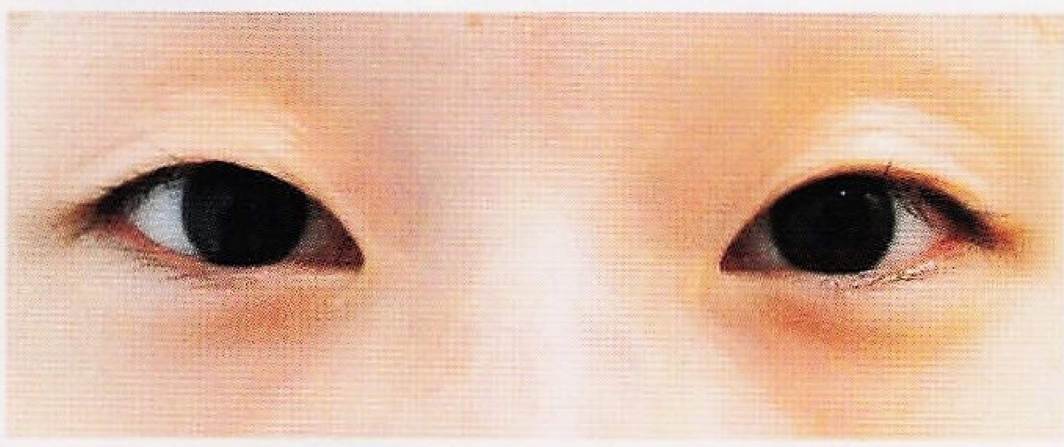
印象の薄い平行目



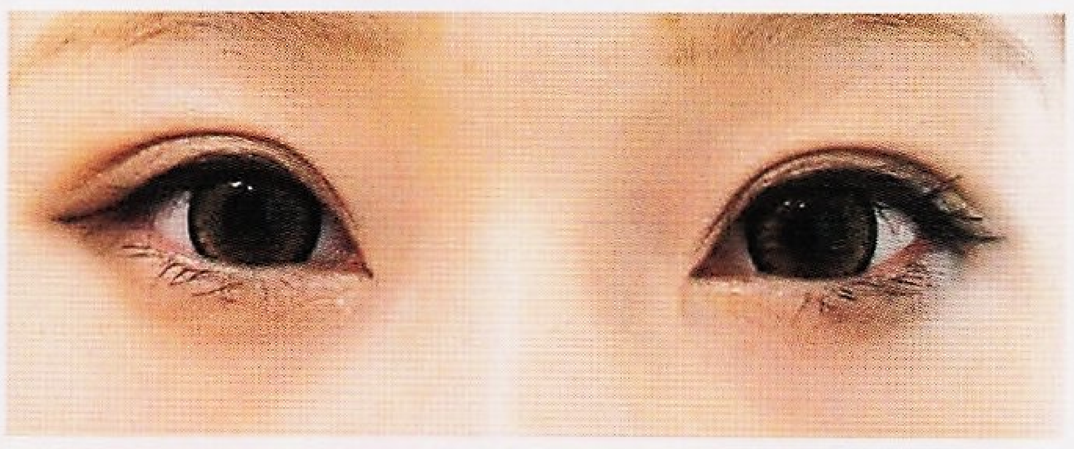
主張の強い甘まる目に

ヒアルロン酸注入 涙袋……¥32,400※
&
アーモンドアイ（ボトックス注射）……¥12,960※

Sample▸1



一重で重い印象のまぶた



ホリ深で美人な二重に

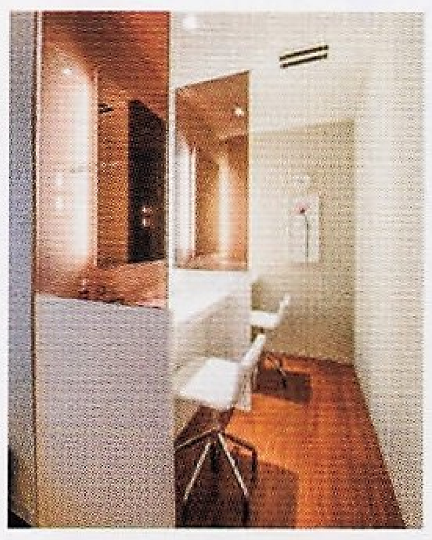
二重埋没法（両目）……¥108,000※

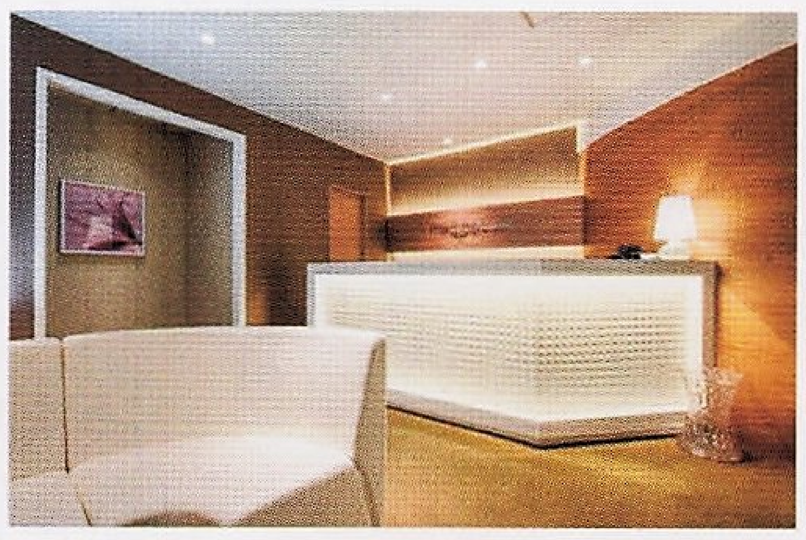
※表記の価格は税込



**3 美容に特化した先生だから安心保証**

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格を保有。芸能人の施術実績も多数。





**2 オシャレで清潔感のある院内。居心地の良さも抜群**

高級感があって広々とした院内はホッとできる空間。施術後のメイクブースも充実！





## メディカルプラスクリニック新宿

［美容皮膚科 美容外科 ダイエット］

medical CLINIC

東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F

新宿駅南口より徒歩1分

ご予約・ご相談は今すぐお気軽にどうぞ

TEL03-5354-6381

メディカルプラス　検索

medical-plus.jp

【診療時間】10：00～13：00、14：30～19：00
＜予約制・電話受付も同時間内、WEB予約は24時間受付＞

＼たるみ実感平均年齢／

**25.2歳**

# 顔の筋トレ、マッサージ、美顔器ケア、たるみ対策で♥ もっともっと小顔になりたい!

重力に引っぱられる輪郭、とれにくくなってきたむくみ、たるみやほうれい線も気になり始めて…だけど小顔もあきらめたくない! そんな欲張りな姉世代の小顔づくりを大調査♥ 20代前半までとは一味も二味も違う大人のケア方法満載でお届けします☆



主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし **菜探 梓さん**

ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし **矢沢なりさん**

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし **大城あいさん**

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人 **寿 リリカさん**

美容薬学検定勉強中（31歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし **鈴木りんかさん**

エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし **水原 乙さん**

主婦（32歳／東京都）既婚・妊娠6カ月 **奥山絵里奈さん**

栄養士&ネイリスト（30歳／群馬県）独身・息子1人 **流河さちさん**

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし **R-I-Rさん**

北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**

ヨガインストラクター（27歳／千葉県）婚約中・子供なし **愛咲菜々子さん**

バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし **矢野ユウキさん**

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（35歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子先生**

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし **伊吹奈々さん**

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし **CHI-HAさん**

ママブロガー（25歳／東京都）既婚・息子1人 **一条マリカさん**

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし **真優川 咲さん**

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし **根本弥生**

PHOTO_Keita Nakada
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Chie

## 25歳からの小顔はたるみ対策とセットで考えよ!!

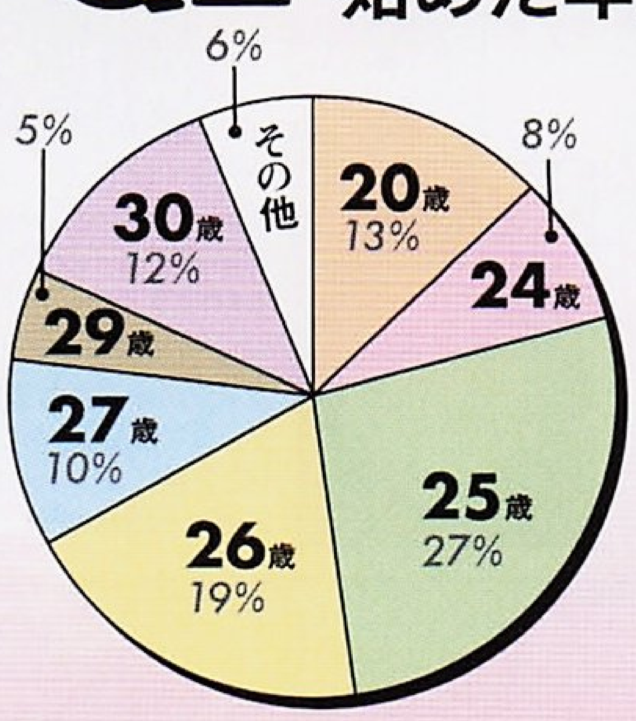
### Q1 とにかく小顔になりたい、一番小さくしたい部分は?

**1位 エラ** 「顔の余白が広く見える」「横から見た時の面積が大きすぎる!」などフェイスラインに影響大なエラが1位に!

**2位 頬** 頬は1位と僅差の2位! 「笑うと顔が丸くなる💧」「笑ったときのぷっくりがイヤ!」と笑顔コンプレックスの声多し

**3位 あご下** 「あごを引くと二重あごになる!」「フェイスラインがボヤけて見える」など、理想の輪郭を目指すには不要なお肉!

### Q2 顔のたるみが気になり始めた年齢は?




**平均25.2歳**

早ければ20歳からすでにたるみを感じる人も! 二重あごやほうれい線が気になり始めたら、それはたるんできたサイン💧 今すぐ顔の筋活&たるみケアを始めて、リフトアップを

### Q3 たるみが気になる部分は?

**1位 あご下** 変化に一番気がつきやすいのがあご下! 太っていないのに、あご下のお肉が増えたな、と感じたら、それはたるんできた証拠

**2位 頬** 「頬の面積が広くなった気がする」「ほうれい線が前より深くなった」などで、頬が下がってきたことを実感する声も多数!

**3位 目まわり** 「年齢とともに目まわりがくぼんでくる💧」「目の下のシワが昔より増えた!」など老け顔に見えてしまう目のたるみは深刻!

体の筋活はするのに顔の筋活忘れてない!?

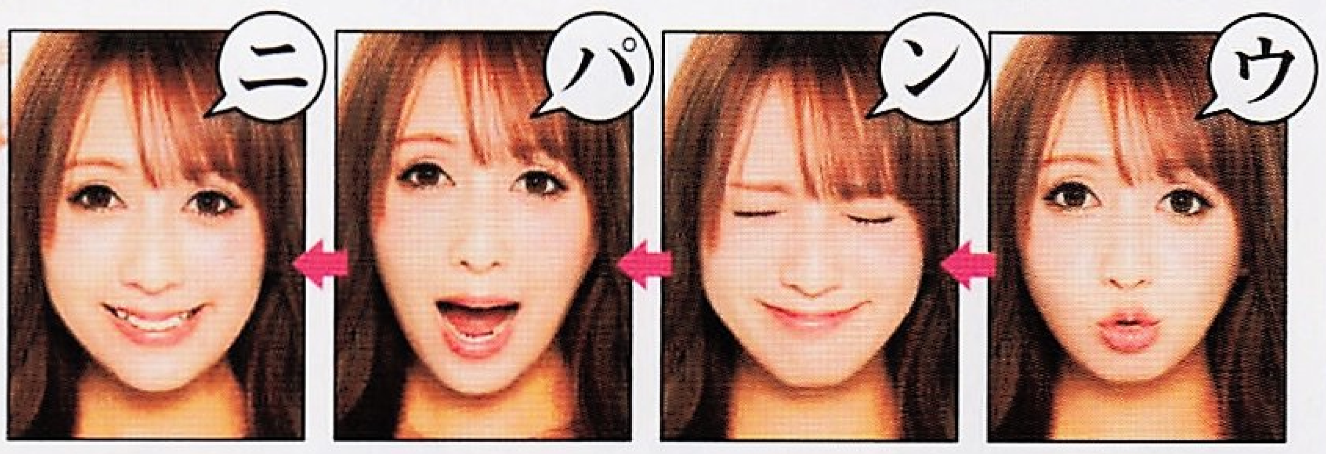
# 顔筋トレ❤

顔の筋肉を動かして、たるみやシワを防止する顔筋トレ♥ 血行もよくなるので、むくみ解消や肌のトーンアップにもつながる♪

## 弥生はTVを観ながら「ウンパニ体操」で表情筋を鍛える❤




半年ぐらいまえから日課にしてる✧ むくみにくくなったし、笑顔がつくりやすくなった✧ TVを観ながらでもできるから、無理なく続けられる♥




❶「ウ」の形にとがらせて、額にシワができるぐらい大きく目を見開くのがポイント♥

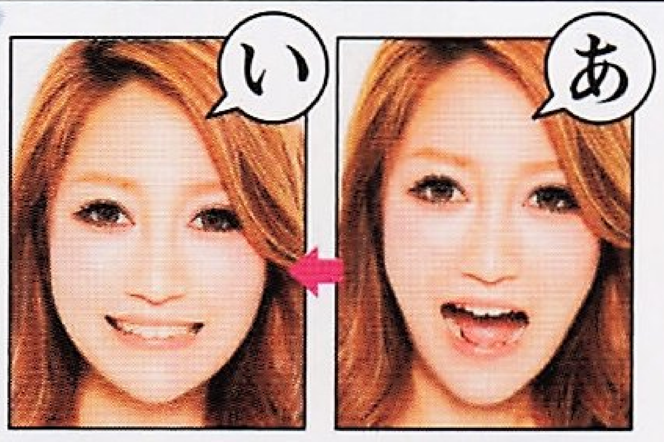
❷「ン」といいながら、目と口をしっかりと閉じてクシャッとした顔になるように♪

❸口を大きく開けて「パ」の形で息を吐き出す✧ 大げさなぐらいに大きく動かす!

❹歯を軽くかみ合わせて「ニ」と笑顔をつくる♪ ①〜④を10〜20回繰り返す✧

## 梓は毎朝鏡の前で「あいうえお体操」をやってる❤

王道だけど効果はあり✧ しっかり表情をつくりながら、少し顔がダルくなるぐらいやると、フェイスラインが引き締まってくる♪




❶「あ」と口を大きく開ける♪ 目は見開き、目元も意識するとグッド♥

❷口を「い」の形にする✧ 頬の高い位置の筋肉を持ち上げるように意識

私たちもやってます!






❸口をすぼませて「う」に♪ 口まわり、あごの筋肉に力をしっかりと入れる✧

❹「え」で笑顔 口は横に広げて、頬はできるだけ引き上げる!

❺口角の横の筋肉を引きのばすように「お」に✧ ①〜⑤を5回ぐらい繰り返す




## ユウキは割りばし口角上げと眼筋トレーニングで目元スッキリ❤

割りばしをくわえて口角を上げるのは、TVを観ながらいつもやってる✧ 眼筋トレーニングは朝メイク前に♥ まぶたのむくみがとれて、目がパッチリと開きやすくなる✧



❶目をギュッとつぶって、5秒キープ♥ 目に力を入れてつぶる

❷目を閉じたまま、まぶたを引っ張り上げてキープ♪ ①〜②を3回繰り返す♥



割りばしを水平にくわえて、口角を上げて1分ぐらいキープ♪ 割りばしのラインよりも口角を上げるのがコツ! 地味にキツイので、ムリをせず続けて♪




## 絵里奈は噛む回数を増やす&鏡を見ながら笑顔の練習❤

ガムやするめなどのゆっくり噛めるものを常備してる♥ 笑顔は歯を見せて笑えるように! 普段からの笑顔は大切✧









きれいに笑える位置をキープして形状記憶 これだけでも頬の筋肉が疲れる!

## リリカは子供といる時は笑顔でオーバーアクション❤

普段から笑顔を意識して♥ 子供と過ごす時は、常にオーバーアクション♪ 表情を大げさにして顔の筋肉を動かす✧










## あいはDVDを買って本格的な顔ヨガにチャレンジ❤

顔の筋肉を鍛えるエクササイズと、ヨガのポーズを組み合わせた全身運動 体全体を使ったほうが代謝がよくなるので効果的♥






高津文美子プロデュースのフェイシャルヨガDVD♪ ボディメンテもできて一石二鳥!

## さちはこめかみストレッチで一気にリフトアップさせる❤

ネットで見かけて試したら、本当にリフトアップを実感できた顔ヨガポーズ♥ 短時間でできるのでメイク前の日課に✧





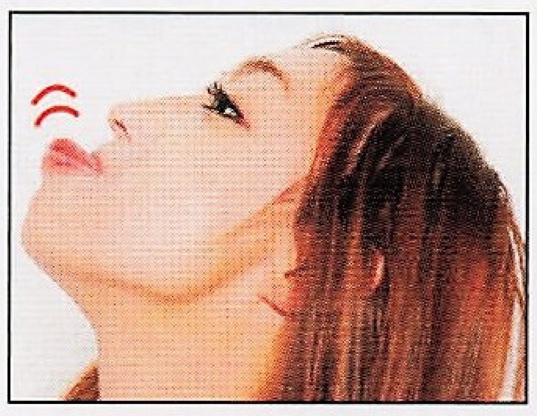


こめかみに手を当ててほうれい線が消えるように引っ張り、首筋を伸ばす♪ 顔を傾けた方向に舌を出したまま、3〜5回呼吸する♪

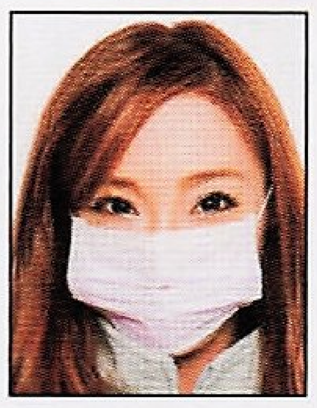
## なりはマスクの中で舌まわし&舌突き出しですっきり輪郭に❤

二重あごを解消してフェイスラインをキュッと引き締める、舌筋トレを実践中✧ 舌まわしは顔のゆがみ解消にもなる



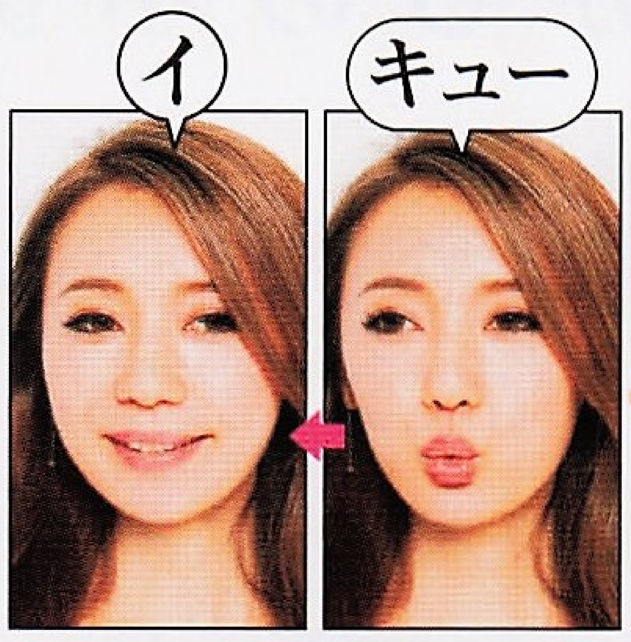
アゴを上げて、舌を鼻に向かってできるだけ突き出す 耐えられなくなるまでキープ!



マスクの中で口は閉じて、舌で歯茎をなめるようにグルグル♪ 左右20回ぐらいが目安♥

## りんかは「キュウイ体操」でほうれい線を目立たせない❤

気になるほうれい線を消し去るエクササイズ♪ 力を入れる部分を意識して、キープしながらゆっくりやるのがおすすめ!




❶口まわりの筋肉を意識して「キュー」と3秒思いっきり唇をすぼめる✧

❷頬の筋肉を使って「イ〜」と3秒キープ♪ ①〜②を10回繰り返してね♥



### LET'S TRY♥

小顔の大敵、むくみを取り除いて顔を小さく♥

# マッサージ&つぼ♥

顔が大きく見えるだけじゃない！　むくんだままにしておくと、さらに老廃物がたまって、二重あごやたるみの原因に…💧　マッサージやつぼ押しも活用して、日々のむくみとりを実践しよう♪

## 乙(おと)はエステティシャンの知識を活かした簡単ハンドマッサージでむくみ取り♥

小顔をつくる、むくみ取りのマッサージ法がこちら♪　マッサージは摩擦で肌に負担がかからないようオイルなどを使って！



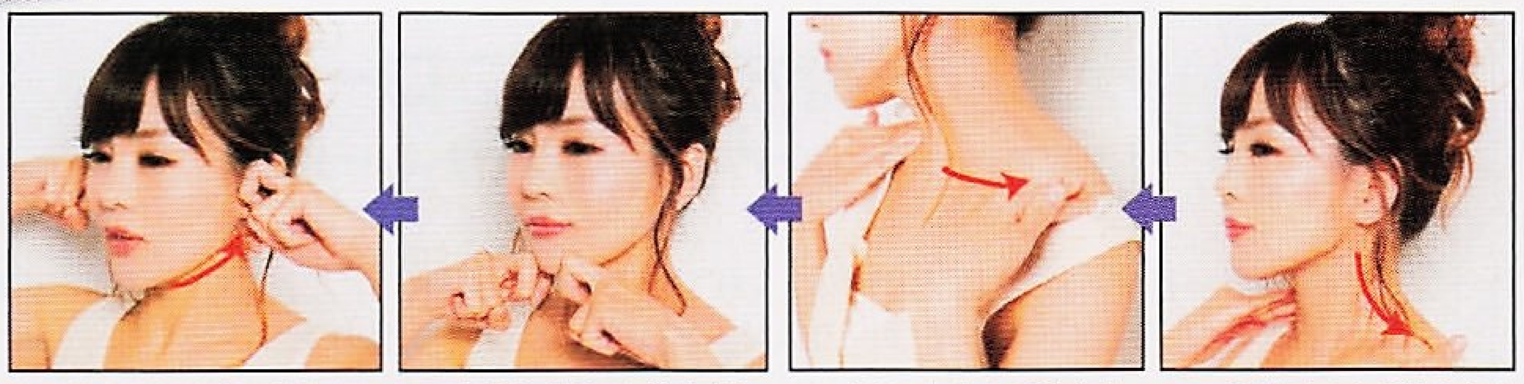



❶こぶしでフェイスラインと頬をもみ上げ♪　イタ気持ちいいぐらいで！



香りがよくてエイジングケアもできるボタニッシュエールのオイルが◎♥



❷耳後ろから首筋をさすり下ろして、①の老廃物をリンパに沿って流す✧

❸さらに中心から肩方向に向かって鎖骨上をさすって、老廃物を流す♥

❹人差し指と中指を折った状態にして、アゴの先を挟んでセット♪

❺フェイスラインを挟んだまま、力を入れずに耳下まで滑らせる



❻中指の腹を使って、額からこめかみに向かって指を滑らせる✧

❼むくみに効く目の下のつぼ（四白）を中指でゆっくり約５秒押す♪

❽たるみに効果的な目頭のつぼを、親指を持ち上げるように約５秒押す

❾②～③と同様に首筋から鎖骨のリンパに沿って溜まった老廃物を流す♥

### 私たちもコレ使ってやってます♥





ジョンソンのベビーオイルは何にでも使えて万能　ベタつきすぎず滑りがいいからマッサージに最適♥（CHIHA）




ノブ モイスチュアジェルを使ってる✧ ニキビなどの肌荒れにもいいし、ジェルタイプだからスルスル伸びる!（菜採 梓）




マッサージにはニベアの青缶がお気に入り!　乾燥しにくくて、すべりが乳液やジェルより長持ちしてくれる♪（流河さち）

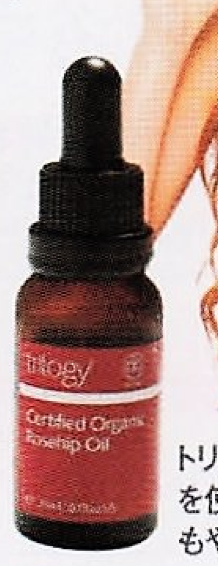
## RIRIはアゴ下のつぼ押しで、二重アゴを解消♥

あご下にもたるみや二重あごに効くつぼがある✧　マッサージをするときは、ココのつぼ押しもプラスしてる♪




❶あご下のくぼみの、エラの角から1㎝ぐらい下にあるつぼを親指で押す♥

❷つぼ押し後は、首筋と鎖骨のリンパを流すのも忘れずに　老廃物は外へ！




トリロジー ローズヒップオイルを使用♥　なじみがよくて、肌もやわらかくなる♪



## 耳つぼを刺激する♥

耳はつぼの宝庫♪　むくみ改善やリフトアップに効くつぼで小顔をゲットする!



**耳つぼピアスでリフトアップのつぼを刺激する♪**

リフトアップのつぼは右上の写真の位置♪ 左側だけ貼ったら10分ぐらいすると差が！ 即効性があっておすすめ♥（水原 乙）





**耳を引っ張るだけでも、フェイスラインの引き締めに♥**

耳の真ん中→上側→下側の順に軽く引っ張るだけ♪　血行がよくなって顔すっきり！　目の開きもよくなる✧（鈴木りんか）

## あいは目覚めた瞬間から首ストレッチでリンパを流す♥

朝は目覚めたら、すぐに布団の中で首ストレッチ♪　リンパを流して、一刻も早くむくみを解消!　あご下がすっきりするよ♥






ベッドの上であぐらを組んで、首の横を伸ばす♥　朝イチでリンパの流れをスムーズにさせる



目が覚めたら、首の下に枕をズラしてストレッチするよ✧　深呼吸してあご下をしっかり伸ばす!

## 菜々子は頬杖をついて頬骨を押し上げてリフトアップ♥

美容部員さんに教えてもらった頭の重みを利用して、頬骨を押し上げるリフトアップ術♥　オフィスやカフェでもできちゃう✧



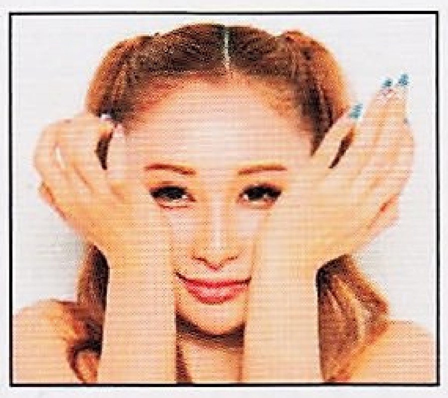

頬骨に手のひらを当てて、自分の頭の重みをかけながら5秒ぐらいゆっくりと押す　顔の外側に向かって押すのがポイント!




## 咲は手首上のふくらみで頬のコリをほぐし老廃物を流す♥

むくんでる💧と思ったら、老廃物が溜まりやすい頬骨部分をマッサージ♪　手根と呼ばれる手首の上部分を使ってやってる♥



❶中心側の頬骨に、手根の小指側を当てて、イタ気持ちいいぐらいに押す✧



❷そのまま圧をかけながら、こめかみ側に手のひらをスライドする

## 頭皮ケアも大切♥

顔と頭皮はつながっているもの！　どんなに顔をケアしても効果が出ないときは頭皮のリフトアップにもチャレンジを♪　みんなも実践しているよ✧



**頭皮用EMSで頭も筋トレする♪**

頭皮の汚れを取りつつ、EMSで刺激するスカルプファイン✧ 頭皮がピリピリ刺激が伝わって、効いてる感あり!（まなか）




**額～頭頂部を化粧水でパックする✧**

キッチンペーパーにサナのハダノミー 濃ミストを浸して、寝ながらパック♥　額～頭皮にハリを持たせてたるませない!　顔用のシートマスクでも OK♪（矢沢なり）






**サロン専売のマッサージブラシで血行促進♪**

美容室で買った頭皮マッサージができるブラシを愛用♪　毛の根元のクッションが効いていて、ちょうどいい刺激に♥（奥山絵里奈）



**定期的にヘッドスパに通って、頭皮からリフトアップする♥**

ヘッドスパはフェイスラインが引き締まるから週１はマスト♪　ホームケアはプラザで買ったタングルティーザーで✧（大城あい）



**シャンプーブラシを使ってマッサージを習慣づける♪**

ドラッグストアで買ったシャンプーブラシを使ってマッサージしてるよ♪　毎日の習慣にして未来のたるみを防止✧（寿 リリカ）



もうたるませない！ 私たちの強力な味方をご紹介♥

# 美顔器 My Favorite &ケアアイテム♥

キュッとリフトアップしたフェイスラインをつくるため、ホームケアとして使ってるお気に入りアイテムがこちら！ 高性能な美顔器から、パック、美容液など、たるみ防止の人気商品が勢ぞろい♥



## まなかはPAOで鍛えて炭酸ミストで上げる♥

PAOは毎日TVを観ながらとか、空いた時間に使ってる♪ 炭酸ミストは即効性があって、手放せない♡ カバンに入れて持ち歩きできるところも便利！






プロージョンのハンディタイプの高濃度炭酸ミスト♪ 外出先でのメイク直しにもシュッとして引き上げ♥

PAO は顔がピキッとするほど、筋肉に効いてるのがわかるから、効果があると思う！ 12,000 円ぐらい♡



## マリカは小顔製作所の美顔器でトータルケア♥

1回でも顔がキュッと引き締まって、リフトアップが実感できる！ 他の美顔器とは比べものにならないほど優秀！ 約10万円するけど、その価値あり♪




ハンディマジック用の精製水はドラッグストアで♪ これをコットンに含ませてヘッドに装着して使用する♥

小顔製作所のハンディマジックは、イオン導入や EMS など4つのトリートメントが 1 台でできちゃう✧



## CHIHAはEMS機能つきの美顔器で顔筋トレ♥

ライザップ監修のウワサの美顔器、エステナード リフティでケアを始めたよ♥ 肌の奥がギュッと引き締まった感じになる♪ キメも整ってきた♡



専用ジェルを使ってヘッドを当てるだけ♪ EMSとラジオ波は3段階の調整ができるので、肌の調子に合わせてケアできる♥

リフティ用のパーフェクトクリアジェル✧ 45種類の美容成分を配合♥ 肌になじみやすく美容ジェルとして普段使いもOK！



## RIRIはプラソニエとギノーのパックで集中ケア♥

プラソニエの週1ケアで、毛穴をひきしめつつリフトアップ！ ギノーのパックを週2ぐらいのペースでプラスして、たるみ対策ケアに✧




ウォーターピーリングやイオン導入など3つのお手入れができる✧ スリムなデザインも魅力♪ プラソニエ アクア毛穴クリーン♥

たるみ肌専用につくられたギノーの洗い流すパック、マスクリフテネルジ♪ 肌がふっくらとやわらかくなる♥



## りんかはホットローラーアイとアイクリームで目元ケア重視♥

たるみが気になっている目まわりは、鍛えるのが難しいから、ホットローラーアイやクリームで重点的にケアしてる♪ クマが目立たなくなった♥







上：人肌ぐらいにじんわり暖かくなる、インボーテ ホットローラーアイ♪ コロコロと転がしてやさしく血行促進✧

右：オバジのダーマパワー X アイスペシャリストを塗って、目元にハリを持たせる♥ 左：目元だけでなく唇も、ディープクレンジグと温感ケアで健康的に! HITACHI リップエステ リップクリエ NR-700✧



## なりはカッサと頭皮マッサージで引き上げる♥

ヘッドスパ ハンドプロで頭皮マッサージして、たるみを防止♪ カッサアップはいつもカバンに入れていて、移動中や仕事先でもリフトアップ♡



イオンスキンケア&マイクロカレントの2モードがついていて高機能！ MTG のカッサアップは約2万円✧






気持ちよすぎて、頭皮だけじゃなく顔にも使って引き上げ♡ 満天社のヘッドスパ ハンドプロ✧



## あいは持ち歩きミニローラーと韓国コスメでハリ感アップ♥

ミニローラーはいつもかばんの中に入れていて、タクシーの中などでいつでもコロコロしてる♡ 夜はトニーモリーのスリーピングパックで保湿力アップ✧





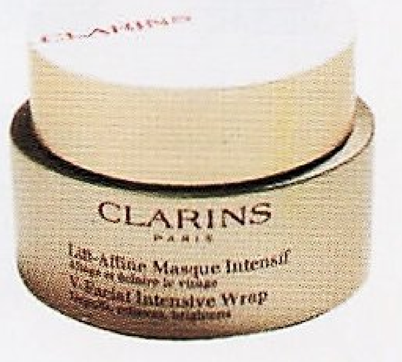

右：むくみがとれる、とうもろこしのひげ茶♡ 味もおいしい♪ 左：塗って寝るだけで肌ふっくら♥ 手間いらずでハリ感をアップできる✧ トニーモリーのインテンスケア デュアル エフェクトスリーピングパック。

持ち手の先はつぼ押しにも使えて便利！ コンパクトなコロコロ、美容ポイントローラー シャイン mini♥



## 菜々子はリフトアップ重視のケアアイテムにチェンジ♥

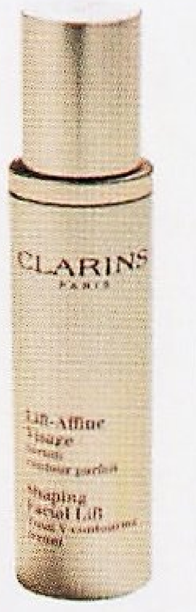
最近、肌のたるみが気になってきたから、基礎化粧品にクラランスのリフトアップ専用ケアを導入♥ むくみがとれやすくなってフェイスラインもすっきりする！




ふわふわなムース状パック♪ むくみがひどい時もこれを使うとシュッとする！ クラランス トータル V ラップ♥

ハンドプレスしながらゆっくりと塗る♥ 清涼感があって肌が引き締まる美容液✧ クラランス トータルVセラム。

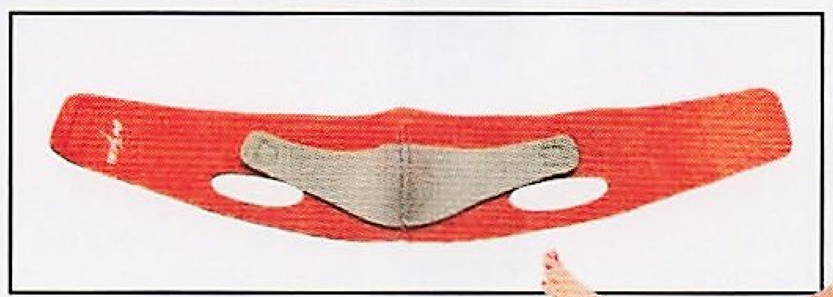







## 咲は小顔ベルトで半身浴中に引き締め♥

半身浴に小顔バンテージを装着♪ お風呂の中でつけるとすごく汗をかくので、むくみもとれてフェイスラインがすっきり♥ リフトアップと顔ヤセも同時にできちゃう！



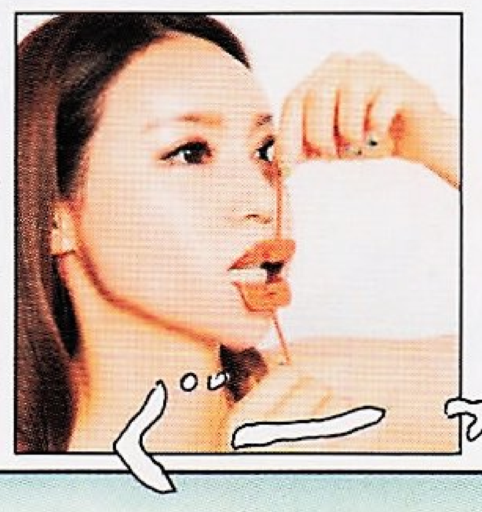


ネットで購入♪ お風呂で使用する際にはサウナ効果があるものがおすすめ！ 顔の老廃物もお風呂で流す✧



## 奈々はマウスピースとリファSのダブル使いでたるみを解消♥

マウスピースのエクササイズはほうれい線が気になる人はおすすめ！ リファは2本使うと時短になる♥

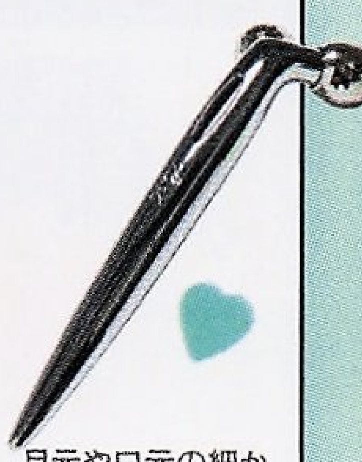


左のパタカラプレミアムを装着！ 表情筋を効果的に鍛えられる♥ 右は装着するだけの簡易版♪ どちらもネットで購入♥





2本を使って、左右同時にコロコロすれば時短ケアできる♥ 最後にハンドル部分でつぼ押しも♪



目元や口元の細かい部分もケアできるリファ S カラット♥ 15,000 円で他のリファと比べると低価格✧

気になるあの施術のリアルな感想、集めました♥

# エステ&クリニック クチコミ

自分でできることには限界もあり…　小顔を追求する姉世代は、もちろんクリニックやエステの施術にも敏感！　そんなみんなのリアルな施術感想がこちら♪　これからの施術の参考にしてね！

## #01 美容鍼

鍼で筋肉を直接刺激し、たるみを解消

顔に鍼を刺して表情筋を刺激♪　血流をよくして、むくみやたるみを解消してくれるので、即効性があると高評価♪　ただし効果の持続には、定期的に通う必要があり！



●全身を整えつつ顔もやるので、シュッとした状態が長持ち♥　即効性があるし痛くない。　今は妊娠中でお休みしてる（奥山絵里奈）

●1回1万円するけど、筋肉が引き締まって、効果がわかる！（RIRI）

●鍼灸院に通ってる♪　肌にハリが出るし、フェイスラインもすっきりする。（水原 乙）

●私の場合、施術直後は血流がよくなってむくみが取れるけど、数時間で戻る（根本弥生）

## #02 ボトックス

エラの筋肉をボリュームダウンして小顔に♪

筋肉を麻痺させて、ついている筋肉自体をボリュームダウンする注射♪　1か所1回が約1〜2万で、4〜6カ月ほど効果が継続するよ

●効果抜群なので、定期的にやってる。　チクッとするけど、絶対小さくなる♥　でも欲張りすぎて、1度多量に注入したら顔がすごくコケたので、それ以来、量には注意するようになった！（鈴木りんか）

●エラが出ている人には効果があると思う！　以前やってもらったときはかなりすっきりした♥　今は効果が切れているので、また打ちたい！（茉採 梓）

●3〜4カ月に1回、1年半ぐらい続けてエラに打ったら顎関節症に　顔面痙攣になったし、皮膚もたるんだ　やるならあまり欲張らずに、キチンとした病院で適間隔&適量を！（CHIHA）

●2回エラに打ったけど、あんまり変わらなかった　2回目でちょっとわかったぐらいで、まわりにはまったく気づかれなかった！　残念すぎ（一条マリカ）

●エラはなくなったけど、顔がたるむのが少し残念　35歳過ぎたらエラには打たないほうがいいと思う！（伊吹奈々）

●筋肉量が減るので確かに小さくはなるけど、左右で減り方が違ってゆがみが気になったり、たるみが心配になった　若い頃やったからよかったけど、今やるのは怖い（まなか）

## #03 サーマルフラクショナル

コラーゲンを増やして皮膚のたるみを防ぐ♥

針状にエネルギーを照射することで、肌表面に負担をかけず熱エネルギーを届けて、コラーゲンの生成を促すマシン施術。初回は5000〜1万円ぐらいのエステコースが主流♪



●麻布十番の自分 deエステというエステサロンに週1で通ってセルフケア中♥　肌にハリが出て、フェイスラインがすっきりする（RIRI）

## #04 コルギ

頭蓋骨が小さくなり、むくみ&たるみも解消！

骨を動かして頭蓋骨を縮めていくという韓国生まれの施術♪　痛いけれど即効性があると評判。　ただし効果を持続させるには続けて通う必要あり

●すごく痛かったけど、全然フェイスラインが違った！　ただし骨を定着させるには週1×10回ぐらい必要とのこと（矢沢なり）

●首や肩こりも楽になって、ホルモンバランスも整うし、むくみも解消する。　ただし、サロンによってぜんぜん違うから、体験でいろんなサロンを試して、お気に入りサロンを見つけてそこに通うのがおすすめ♪（CHIHA）

●痛いけど、直後に効果がわかる。ひとまわり頭が小さくなって、やった側とやってない側を比べると、リフトアップしたのが一目瞭然♥　初回1万円ぐらいで効果は1週間ぐらい。続けて通えばもっと効果が続きそう。（流河さち）

●サロン選びが悪かったのか、痛いだけで効果が感じられなかった　痛すぎて、自分には合わないと思った（水原 乙）

## #05 ハイパーナイフ

痛みのないリラックス施術で、即効性もあり♪

ラジオ波より高い熱を内部に浸透させ、脂肪を分解。老廃物として流す高周波マシンの施術♥　1回約1万円〜♪

●マッサージと一緒にやることで、たるみ防止にもなる♥　即効性はあるけど、定期的に続けないと、持続性はあまりないような気がする（矢野ユウキ）

●その日にむくみがすっきりして、リフトアップするのでお気に入り♥（真優川 咲）

## #06 脂肪溶解注射

脂肪細胞を薬剤で溶かし、体外へ排出♥

薬剤を注射で注入して直接脂肪を溶かす施術♥　注射をするだけだから、施術時間も短時間だし、値段も1本1〜3万円ぐらいなので手軽にできる♪

●痩せた？　と聞かれるほど小顔になった。だけど、欲張りすぎたせいか、ヤセたい部分以外もヤセてしまって、顔がやつれたり、あご下が少したるんでしまったので、もっと注入量を慎重に決めればよかった（鈴木りんか）

●注射してから1週間ぐらいでフェイスラインがかなりすっきりした！　痛みもチクッとする程度だし一生ものだから、やってよかったと思う♪（茉採 梓）

●1回では、全然変わらなかった　3回ぐらい打たないとダメみたい（一条マリカ）

### たるみ改善と脂肪溶解が同時にできる
### \新輪郭注射MLMが人気！/







●引き締め効果がプラスされた進化版♪　顔ヤセしつつリフトアップできるとラ・ブーシュデンタルクリニックでも人気急上昇♥

## #07 小顔整体

骨格のゆがみを正してむくみを解消♥

顔や頭の骨を正常な位置に戻して、ゆがみを解消♪　むくみも取れるので即効性もあり！　店舗によってソフトタッチ、圧が強いなど施術もさまざま

●痛くなかったし、即効性もあって、しかも値段が4000円と安くてよかった。　続けることで効果が長持ちする♥（水原 乙）

●頭蓋骨から矯正してもらったけど、すごく気持ちよかった。　けど「しばらくは週1以上通わないと…」といわれ継続は断念（矢沢なり）

●圧が強めのところでやっていて、痛いけどやっぱり効く♥　特に翌日のほうがスッキリして、寝つきもよくなる（大城あい）

●ソフトな圧で痛みはないのに、終わったら目の高さが同じになって、顔の横幅も小さくなっていて、目の開きが全然違った（根本弥生）

●むくみにくくなった。　エラを入れてもらったら、ほお骨が気になったので、さらにほお骨を入れてもらった…　顔全体のバランスに気がつくのがいい！　ヤセた?って聞かれるので、効果はあると思った♥（まなか）

## #08 ダブロ

今まで届かなかった肌の奥までハイフが届く！

メスを使わずにリフトアップできる最新マシン施術♥　これまでは届かなかった皮膚の奥まで、ハイフ（超音波）を届けてたるみを改善してくれる。



●品川スキンクリニックの品川本院で♪　そこまで痛みは感じなかった！　10万円ぐらいかかるけど、確実にリフトアップするし、経過も楽しみ♥（木村美和子先生）

●めっちゃ痛かったけど、めっちゃ引き締まる！　お値段ははるけど肌がピンと張ってる感じがして、確実にリフトアップ（杉山佳那恵）

## #09 サーモシェイプ

脂肪を溶かして肌を引き締めてくれる。

高周波ラジオ波でセルライトや脂肪を撃退するエステサロンの痩身マシン施術♪　コラーゲンも生成されるのでエイジングケアも同時にできる♥

●脂肪を溶かして、さらにリフトアップ効果もあって、即効性があると思う♥　今一番気に入っていてリピしてる施術。（矢野ユウキ）

## #10 ウルトラリフト

半年後にピークが訪れる切らないレーザー治療

コラーゲンを生成する筋膜層にピンポイントで熱ダメージを与えて、2〜6カ月かけてコラーゲンを生成させ、肌に弾力を持たせてたるみ解消！　お値段は約10万円〜♪



●半年後が効果のピークだから、9月の結婚式に向けて、5月に施術を受けた♥　めっちゃ痛かったけど、顔が小さくなった！　しかもリフトアップがすごい。　まわりからも小顔になったって言われる！（金本かすみ）

## #11 糸

即効性がありリフトアップの効果が高い！

皮膚内に糸を入れて引き上げてリフトアップする施術。使用する糸の種類や挿入方法の違いなど、さまざまな種類あり♪



●溶ける糸の施術に挑戦！　6本入れた！　麻酔してても痛かった　腫れが2週間ぐらい続いたけど、ナチュラルにリフトアップできて大満足♥（鈴木りんか）

## 今すぐ、何とかしたいときの お助け裏ワザ集

メイクや道具を使って、即席でリフトアップ&小顔をつくる裏技を公開！　エステに行ってる時間なんてないし、でもなんとかしなくちゃ、と思った時の参考に♪

### 1 アラフィフ世代に教えてもらった頭吊り上げゴム



耳の後ろでぱっちん留めして、ゴムでフェイスラインを引っ張り上げて即席リフトアップ♥（木村美和子先生）



三雲孝江さんが開発したフェイスアップクリップα。パッチン留めやゴムは上から髪をかぶせて隠せちゃう！

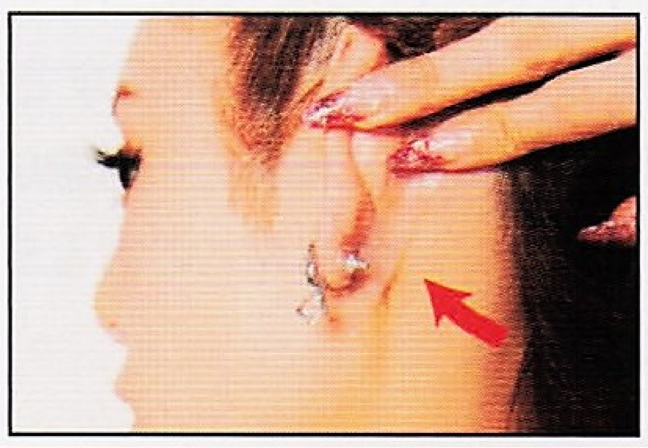
### 2 サージカルテープで耳うしろを引っ張り上げる♥



フェイスラインの皮を耳後ろに集めるように引き上げてサージカルテープで固定しちゃう（真優川 咲）



使っているのはドラッグストアで売ってる医療用のサージカルテープ♪　粘着強めの半透明♥



### 3 髪色に近いシェーディングで顔幅を錯覚させる



ブラウンシャドーを混ぜて髪色に近い色にして、髪の生え際を濃いめに入れて、中心に向かってグラデにする♪（矢沢なり）



髪の生え際はココ!と錯覚させて、できるだけ小顔に作り込む　やりすぎ注意!!



# ジングはなかった！
# ふくほどに美肌!!

## よる“本気の植物療法”が、
## ミセラークレンジング水になりました!!

### 汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

### ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

### フランスの製薬会社だから叶った処方。
### こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

### なりたい肌へ、みるみる近づく３in１

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう 3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。






# こんなクレン
# ミセラー水は

**ヨーロッパ屈指の製薬会社に**
**どこにもないオーガニックな**

1 弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

**プラントシステム ローザカルム ミセラー**
**500mL ¥2,400（税別）**

敏感肌向けとして初めて開発に成功した3in1のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。（エコサート認定）

2 テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ

**プラントシステム ピュレテ ミセラー**
**500mL ¥2,400（税別）**

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える3in1ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ1本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アプリコットウォーター〈整肌成分〉配合。（エコサート認定）

3 肌あれしやすい超乾燥肌、エイジングが気になる肌へ

**プラントシステム アージェンス ミセラー**
**500mL ¥2,400（税別）**

超乾燥肌のためにつくられた初めての3in1ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ
ツーウェイワールド株式会社
☎ 0800-222-3218
www.plantesystem.jp

※全国の有名バラエティストアにて発売中

白雪姫も
びっくり★

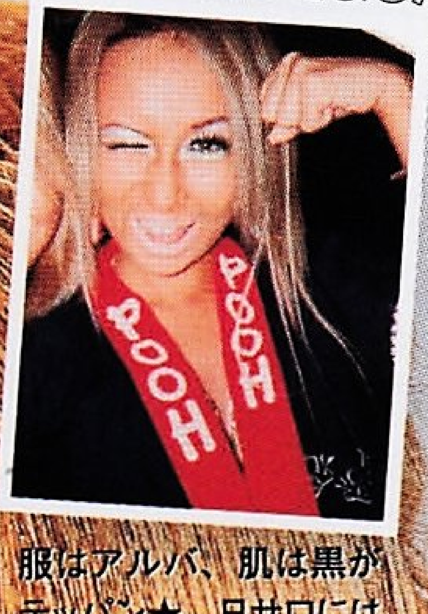
フォトシルクプラスでシミ知らずなシルク肌✧

# 肌をいじめ抜いた黒歴史と一緒に黒いシミもキレイさっぱり♥

PHOTO_Satoshi Ohmura

今でこそ焼きたくなくて徹底的に日焼け対策してるけど、高校生の頃は小麦肌がイケてる時代だった☺　後からやってくるその頃の紫外線ダメージや、若さを理由にスキンケアをサボってたツケも、フォトシルクプラスで一掃しちゃおう♪

＼こんなに焼けてました／




服はアルバ、肌は黒がテッパン★　日サロには毎週通ってた17年前☺



鏡よ鏡よ鏡さん、一番美肌なのはだーれ？✧

渋谷ラ・プージュデンタルクリニック院長
（35歳／東京都）独身・子供なし
**木村美和子先生**

最近うっすらと頬にシミができてしまって気になってたけど、フォトシルクプラスのおかげで薄くなった気がする♪

## フォトシルクプラス

フォトフェイシャルよりシミの原因になるメラニン色素の分解機能に優れている最新式美白治療器✧　照射後すぐにメイクしてOK☺

| | | |
|---|---|---|
| 頬下全体（鼻・鼻下・アゴ除く） | 初回お試し | ¥7,400 |
| 顔全体（こめかみ除く） | 初回お試し | ¥9,250 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 施術時間 | 約15分 | 痛み | 輪ゴムで弾いた程度の軽い痛み |
| メイク | 当日から可能 | 麻酔 | なし |
| 注意事項 | 治療後3カ月は、日焼け止めを使用してください。 | | |



あらゆる悩みに効くので月1メンテがオススメです♥

品川スキンクリニック池袋院
院長 神林（かんばやし） 由香（ゆか）先生

シミだけでなく、シワ・肌質改善が期待できる♪　コラーゲンを増やす作用もあるから、ニキビの赤み・毛穴の開きなど肌の悩みを総合的に解消してくれる✧　1回でも効果は感じられるけど、定期メンテにするのが◎★

## 他にもこんな施術がオススメです♥

地黒の悩みや肝機能の衰えにも!!

### 白雪点滴

| | |
|---|---|
| 1回 | ¥13,880 |

白雪点滴は、抗酸化作用・解毒作用・代謝の促進に効果のあるグルタチオン・α-リポ酸・ビタミンB群などの成分を特別にブレンドした薬剤を点滴することで、健康維持をしながらエイジングケアが可能な美肌施術✧　白く美しい肌をつくる体内メカニズムに直接働きかけるため、全身の美白、美肌、ダイエット、美髪など、あらゆる部分に対して美容効果を発揮してくれる♪　施術時間はたった20分、点滴用の針を刺すチクっとした痛みだけでダウンタイムがないお手軽さも魅力♥　効果はおよそ7時間後から実感できるよ♪

乾燥肌でお悩みの人にオススメ♥

### パール美肌

| | | |
|---|---|---|
| 顔全体 | 美白・肝斑 | ¥1,980 |
| | 小顔・引き締め<br>アンチエイジング<br>ニキビ・ニキビ跡<br>乾燥・小ジワ<br>毛穴 | ¥7,400 |

※詳細はHPをご確認下さい。

無痛の美肌トリートメントで、6種類の中からお悩みに合わせて選んだ美容液を肌の奥へと浸透させることにより美肌へ✧　日焼けしてても受けられる★

根本から肌質を改善するならコレ!!

### 美肌アモーレ




| | |
|---|---|
| スタンダード | ¥170,000 |

毛羽立った溶ける繊維を肌に挿入することで血行を促進し、酸素や栄養分をすみずみまで届け肌質を改善★　同時にリフトアップも叶う若返り施術♪　切らずにできるから何度でも追加で受けられるよ♪　治療直後でも繊維の挿入跡が目立たない♥

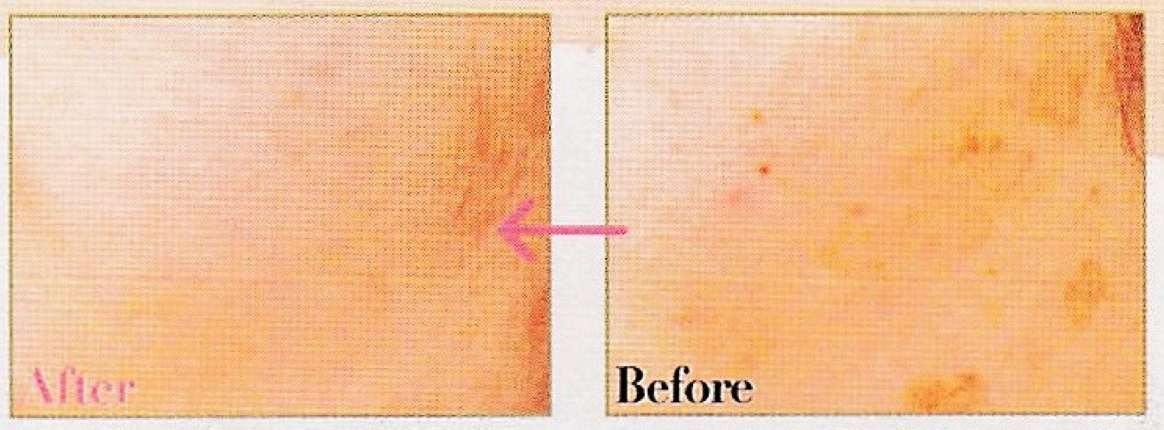
体の中から白肌作りしましょ♥

### 美白対策セット

| |
|---|
| 30日分 |
| ¥9,720 |
| 【内服】<br>・トラネキサム酸　90錠<br>・シナール　90錠<br>・ユベラ　60錠<br>【外用】<br>・HQクリームEX　1本 |



シミを予防する、内服薬3種と外用薬1種。ターンオーバーを活性化させ、メラニンの生成をおさえてくれる♪　飲む日焼け止めもあるよ♥




小さく薄いシミからだんだんなくなっていく★　シミだけでなく、薄いものならほくろにも効果アリ☺

いつのまにかポツポツ目立ってくるシミ。肌の下にはシミ予備軍が眠っているから、年月をかけて現れる💧

※写真の症例は美和子先生ではありません。

そろそろ、「**自分に似合う髪型**」知りたくない？

**HAIR UPDATE KEYWORD**

- 01 基本の#波巻き #ゆるふわをおさらい!
- 02 顔型別！#ポニー #アップ #ハーフアップで小顔に♥
- 03 顔の印象は#前髪でキマる！
- 04 #hairgoods ranking!
- 05 モデル10人の#hiar itemを紹介します♥



専属モデル
（27歳／東京都）
独身・子供なし
**小原優花**

# #hair #arrange BOOK

たとえば。メイクが完璧でも、髪型がボサボサだったらイケてない。どんなにオシャレしても髪の毛が残念だったらテンションも上がらない。髪の毛ってその人の個性や好みが会った瞬間に伝わる。だからこそ、本当に「自分が似合う髪型」を知ってる人は瞬間的に視線を吸い寄せる魔法を持ってる。みんなと同じじゃ埋もれちゃうから、夏から秋へ、新しい自分を始めませんか?

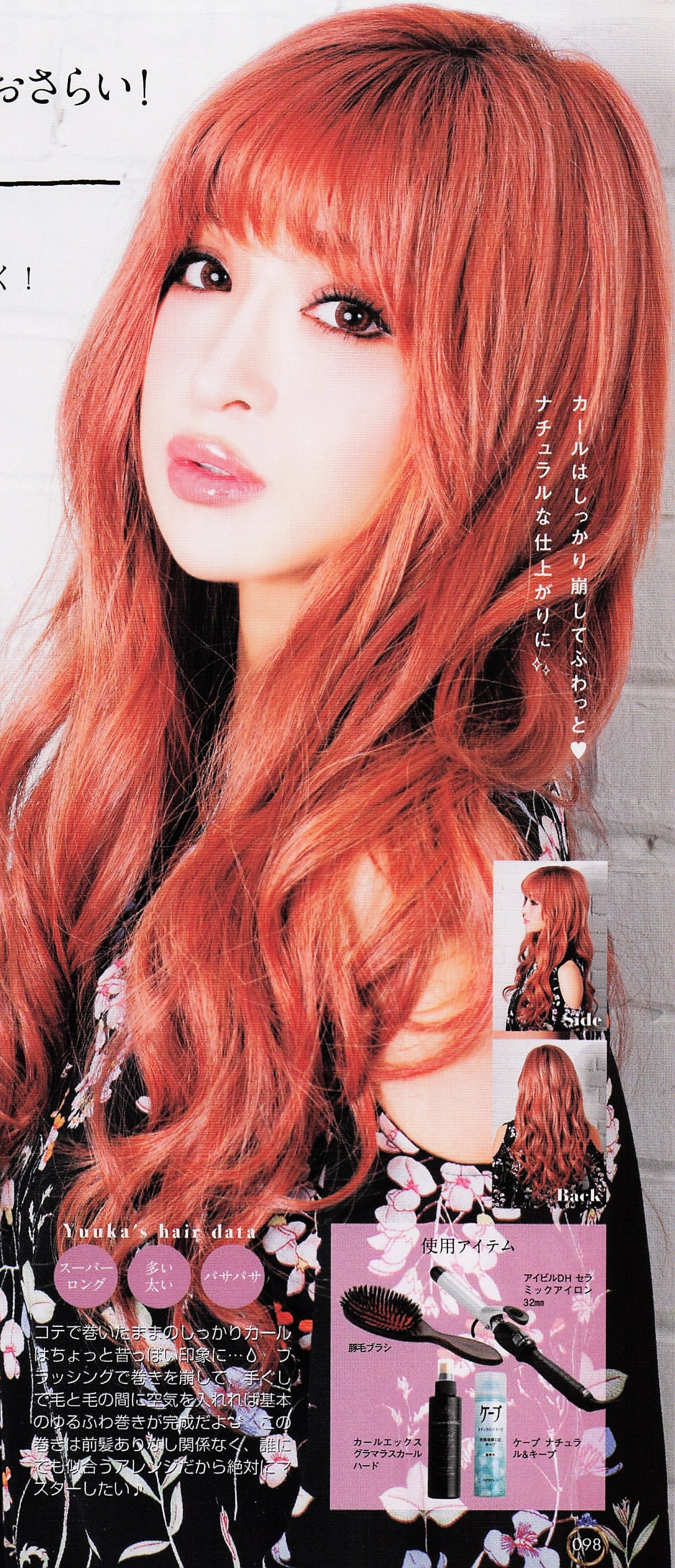
**PHOTO**_Hiroyuki Sato **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno

# #ゆるふわをおさらい!

が多い2大巻きをわかりやすく解説✧ いろんな角度から丁寧に教えます♪

**#ゆるふわ point**

- ☑ 中間〜毛先を太めのコテで巻く!
- ☑ 巻きをのばしてほぐす♪
- ☑ 毛先は逃して巻く♥





**Before**



ブリーチしているので髪が傷んでパサパサ💧 下に向かって広がりやすいのが悩みです。

**1 カールスプレーを**



髪の中間〜毛先にカールスプレーをかけます ツヤが出て巻きがキレイに仕上がる♪

**2 まずはブロッキング**



耳上を左右2つ、下を左右2つに分けます。ブロッキングすると巻き残しがなくなる!

**3 内巻きからスタート**



ブロッキングした下の毛束を4等分して、32㎜のコテで毛束の中間をはさむよ♪

**4 中間〜毛先を巻く**



中間〜毛先に向かって内巻きにしていきます 毛先は3㎝ほど逃がして巻かないのが大事!

**5 巻きをのばして外す**



時間を置かずコテから毛束を抜くよ この時にコテを引っ張るようにのばして外して。

**6 隣は外巻きにする**



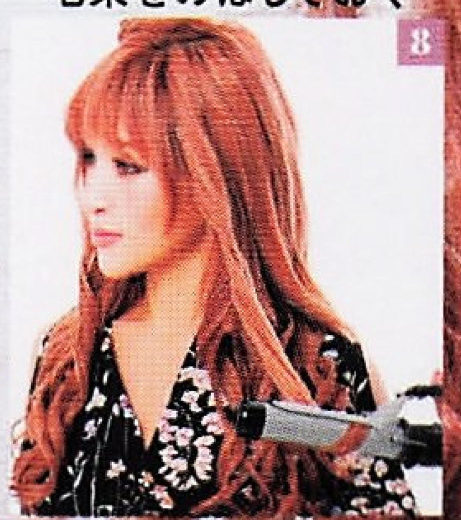
内巻きの次は外巻き! 同じように中間〜毛先を巻く♪ ③〜⑥を繰り返して下段を巻く。

**7 顔周りは外巻き**



上段も8等分して外巻き 耳横から巻き始めると流れるようなひし形シルエットに✧

**8 毛束をのばしておく**



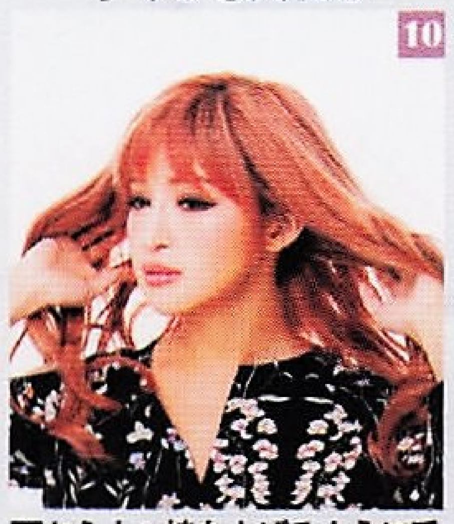
熱が冷めないうちに毛束を[illegible]ながら巻きをのばしておくとゆるく仕上がります♪

**9 ブラシで巻きをほぐす**



表面だけを上から下にブラッシングしてほぐす。豚毛のブラシは髪にツヤが出るよ♥

**10 手ぐしを入れる**



下から上へ持ち上げるように手ぐし。毛と毛の間に空気をふくませてふわっとさせる

**11 スプレーでキープ**



スプレーで髪の内側からスプレーをやさしくかける ハードよりもソフトがオススメ✧

Side

Back

## #前髪arrange でセクシーに♥

\ P97もゆるふわ♥ /



1 無造作なかき上げにしたいから、手ぐしで前髪を7：3にジグザグ分けにします 片目にかかるくらいで◎!



2 トップのボリュームが出るように根元から外巻き! 地肌が近いのでヤケドに注意して巻いてね♪



3 指先にワックスをつけてトップの毛をわしづかみするように持ち上げてバランスを整えれば完成♥



### Yuuka's hair data

スーパーロング / 多い 太い / パサパサ

コテで巻いたままのしっかりカールはちょっと昔っぽい印象に…💧 ブラッシングで巻きを崩して、手ぐしで毛と毛の間に空気を入れれば基本のゆるふわ巻きが完成だよ この巻きは前髪ありなし関係なく、誰にでも似合うアレンジだから絶対にマスターしたい♪

### 使用アイテム

豚毛ブラシ

アイビルDH セラミックアイロン 32㎜

カールエックス グラマラスカール ハード

ケープ ナチュラル&キープ

HAIR UPDATE KEYWORD 01

# 基本の #波巻き

「基本の巻き髪をしっかり知りたい!」という読者のみなさまの声にお応えして、姉agehaで登場回数



専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
**桜井莉菜**

ストレートアイロンで作る波巻きはぶきっちょさんでもOK♪

## #波巻き point

- ストレートアイロンで作るから簡単♪
- 毛先まで巻くのがトレンド!
- トップは根元からふんわりと♥

### Before



髪全体にうねりやすいクセがある。エクステをつけて胸下のスーパーロングにしてるよ😺

### 1 カールローション



髪の毛全体にカールローションをしっかりつけて、ウェーブがつきやすくしておくよ♪

### 2 3つにブロッキング😊



波巻きは毛束を幅広く取っていきたいのでトップ・中間・えり足の3つにブロッキング。

### 3 えり足から巻く



アイロンの熱が均一に当たるように平たく毛束をはさみ、内巻きに半回転させるよ😺

### 4 内→外巻きに



アイロンをスライドしながら外巻きに半回転。ウェーブになるように約2秒熱を当てる✨

### 5 毛先まで巻く



内→外にスライドさせながら毛先までアイロンをすべらせて毛先も巻いちゃうよ♥

### 6 ②の中間を巻く



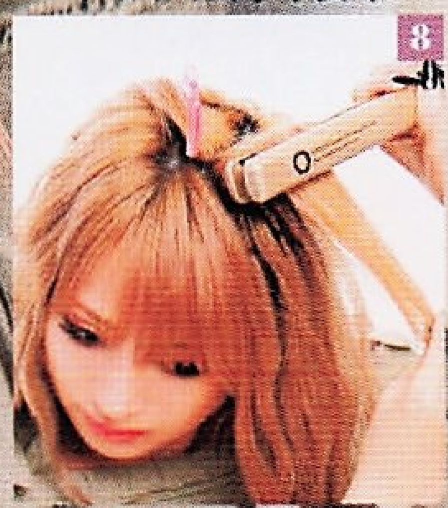
中間も同じように内巻きに半回転♪ 毛束を引っ張りながらはさんで手首を返してね♥

### 7 内→外へ半回転



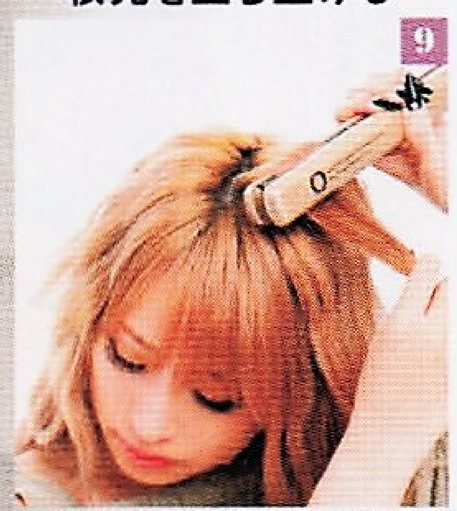
今度は外巻きに回転。手首を90度くらい返すつもりでやるとしっかりウェーブになるよ😊

### 8 トップは薄く広く



トップはボリュームを出したいので上下2段に分けて、下から波巻きを作っていくよ😺

### 9 根元を立ち上げる



表面は根元のギリギリから内巻きにして立ち上げる♪ これがふわふわトップの秘密♥

### 10 ワックスをもみこむ



ほんのりウェットに仕上げたいからワックスを髪全体にもみこんででき上がり✨

### Rina's hair data

スーパーロング / 量普通 中太 / うねる

その名の通り、波のようなウェーブの巻き✨ カジュアルで抜け感のある波巻きはショート・セミロング・ロング…どのレングスでも似合う定番の巻き髪😊 ストレートアイロンを使って巻く方が簡単にウェーブを作れるので、巻き髪初心者さんにオススメです♪



Back



Side

### 使用アイテム



# #ハーフアップで小顔に♥

顔型で選ぶこと😊　顔型に合わせて人気の3大アレンジとヘアルールをナビゲート♪

## 面長顔 解消ルール♥

1. 前髪を作って顔の面積をせまくする
2. 横や下にボリュームを出す♥
3. ひし形シルエットにアレンジ！

顔が長くて細い面長さんは大人っぽい顔立ちで年齢よりも上に見られることも💧　かわいらしい前髪やサイドにふわふわしたボリュームを出して女らしさをプラスしたい♥

#ゆるふわ

## #ハーフアップ

顔周りをグルッと囲むルーズな編み込みは小顔と愛らしさのW効果✧。人にたくさん会って写メを撮りそうな日にオススメだよ🐱



可憐な編み込みをトッピングして小動物のように愛らしいルックス♥

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
**根本弥生**

Yayoi's hair data

セミロング　多い細い　うねる



**1 トップをブロッキング**
前髪を残してトップの毛を2：8にブロッキングする🐱 分け目はキッチリじゃなくてOK！

**2 裏編み込みする**
8側を裏編み込みに。裏編み込みは下に毛束を入れ込む😊 耳下あたりまで編んだら結ぶよ。

**3 編み目を引き出す**
編み目を指先でつまみながら引き出して、バランスよくルーズに仕上げればでき上がり✧。



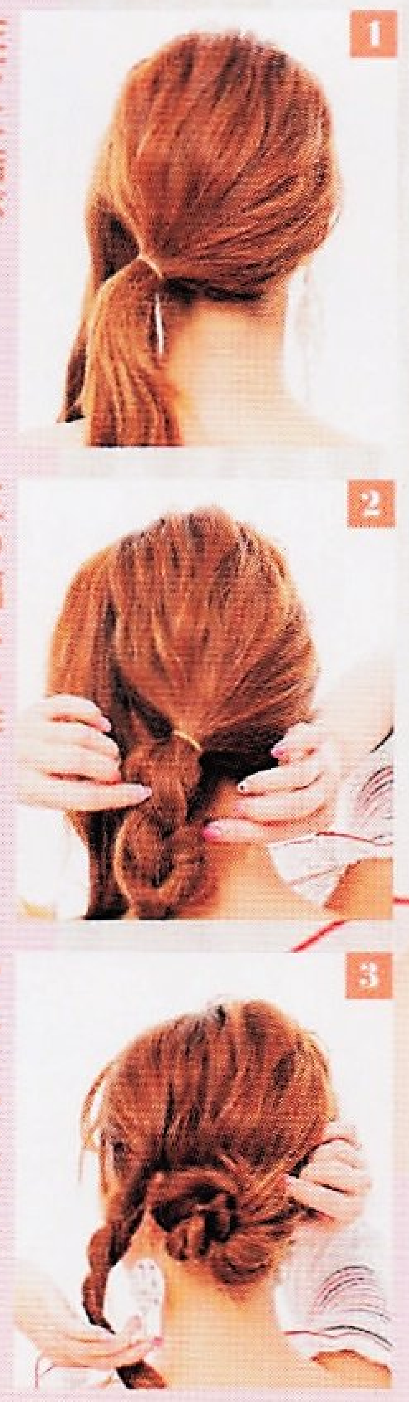






隣でずっと歩いていたくなる美女はうなじ魅せのふんわりシニヨン✧。

広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
**青木りえ**



**1 左下に結ぶ**
全体をゆるく波巻きにしたら、左サイドの毛を残して左下にひとつ結びをするよ🐱

**2 三つ編みを作る**
結んだ毛を毛先まで三つ編みにして結ぶ。三つ編みを崩れない程度にゆるませて😊

**3 シニヨンにする**
②でシニヨンを作り、左サイドの毛をロープ編みしてシニヨンに巻きつけて固定する。

Rie's hair data

ミディアムロング　最普通中太　キシキシ

#波巻き

## #アップ

ふんわり盛ったトップにスッキリ出たうなじ。横顔美人になる下めのシニヨンは面長顔さんの大人っぽさを活かしてしっとり落ちついた美女に仕上がる♥



高めのふわふわカールが揺れる魅惑の猫じゃらしポニー🐱♥

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
**早川沙世**

#ゆるふわ

## #ポニー

前から見ても、後ろから見てもバランスのいい高めのポニーは揺れ効果で視線を集める♥
うなじもスッキリ出て清潔感もバッチリだよ😊

Sayo's hair data

ミディアムロング　多い太い　広がりやすい






**1 高めの位置でポニー**
全体をゆる巻きしたら、前髪と耳横までの毛は残して高めの位置でひとつ結びにするよ🐱

**2 トップをねじる**
トップをゆるいポンパにねじってふわっと♪　①のポニーと一緒にゴムで結んで崩れにくく😊

**3 左サイドをねじる**
フェイスラインの毛を残し左サイドの毛もねじり上げてゴム部分に巻きつけてピンで固定。

**4 右サイドをねじる**
③と同じように右サイドもねじり上げてゴム部分に隠しピンをして固定させたら完成♥

HAIR UPDATE KEYWORD 02

# #ポニー #アップ

お手本と同じ髪型にしたのになんか違う…そんな経験ありませんか？　自分に似合う髪型＝



甘さは女性特有のもの🐱
どこから見てもかわいいって罪でしょ♥



#波巻き

## #ハーフアップ

トップの表編みで上に高さ出し😊　前髪&フェイスラインの毛をふわふわに仕上げることでかわいさと小顔効果を狙っちゃうよ〜♪



1 顔周りの毛を残す
前髪と顔周りの毛を分ける。前髪はP103の＃天使の羽根バングを参考にしてね😊

2 表編み込み
センターで分けて両サイドの毛を表編みにするよ✧　あとで引き出すからゆるめでOK！

3 後ろで結ぶ
編み込んだ両サイドの毛束を後ろで結びます。ゴムは細くて目立たないものがオススメ♥

4 編み目を引き出す
指先でつまむように編み目を優しく引き出して好きなボリュームに仕上げれば完成🐱

### 丸顔 解消ルール♥

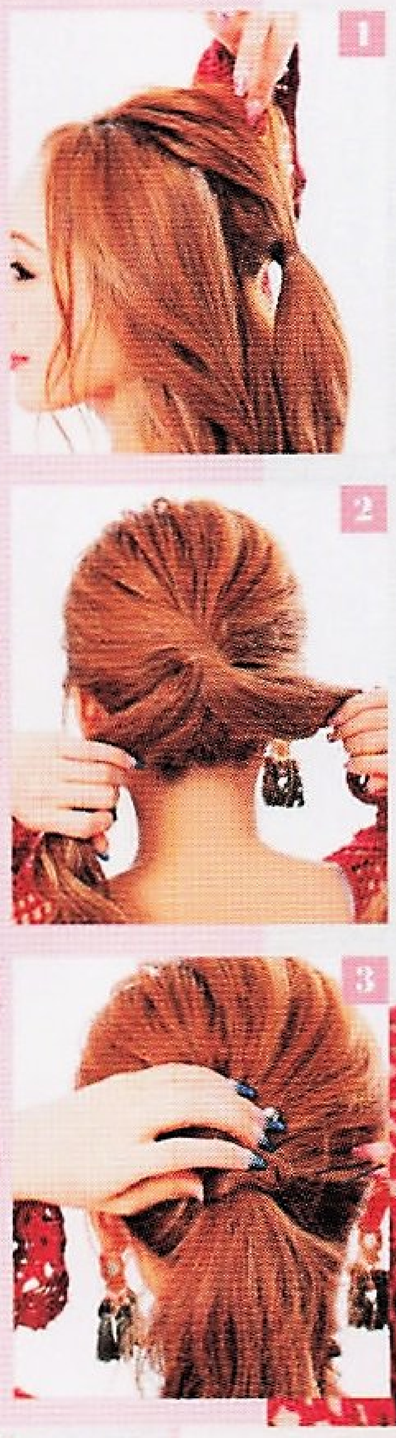
❶ 顔周りの毛を残して輪郭を隠す♥
❷ トップにボリュームを出す！
❸ 前髪を作る時に縦ラインを意識✧

ふっくらとしたほっぺにアゴ先が短い丸顔さんは顔周りの毛でコンプレックスをカバー😊　横にボリュームを出すと丸さを強調しちゃうので縦長シルエットのアレンジが似合うよ♥

#ゆるふわ

## #ポニー

基本の下めポニーは縦長シルエットを強調して大人っぽく♥　一度に結ばないことでトップのふわふわがしっかりキープされるよ♪



1 トップの高さ出し
サイドを残してトップとハチより上を取って結び、トップと後頭部の毛を引っ張り出す。

2 サイドの毛を結ぶ
顔周りの毛を残して両サイドの毛を①と一緒にまとめてさらにゴムで結んでひとつに🐱

3 結び目を隠す
ポニー部分から毛束を1束取り出して、ゴムに巻きつけて隠しピンで固定すれば完成♥



美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
**真優川 咲さん**

無造作なふわくしゃポニーは殿方ウケ100%のモテヘアです♥

Mayusaki's hair data
ロング　多い 細い　からまりやすい



北新地バー・ココムーン　オーナー
（31歳／大阪府）独身・子供なし
**まなかさん**



後れ毛たっぷりで小顔になれる✧
ラフなゆるくしゃお団子🐱

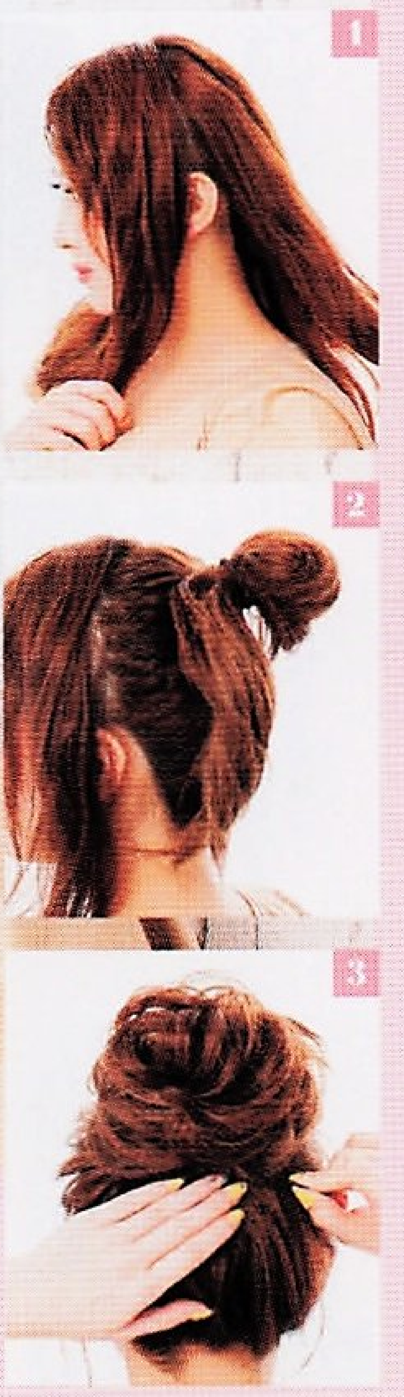
#波巻き

## #アップ

Manaka's hair data
ロング　量普通 細い　パサパサ

高めにお団子を作る事で小顔効果バツグン😊　後れ毛のルーズさとゆるくしゃお団子でオシャレな大人のこなれ感が出るよ♪　残暑が残るこの時期にピッタリ✧





1 ブロッキング
髪全体を強めの波巻き。ナナメ前髪になるように顔周りの毛を残してブロッキングする😊

2 高めの位置で結ぶ
①の後ろの毛を高い位置でまとめてゴムで結び、毛先を長く残したお団子にするよ♪

3 残した毛を巻きつける
残した毛をゴムの上に巻きつけて固定！　お団子やトップの毛を引っ張ってたるませて😊

#波巻き

# #アップ

立体感のあるオシャレヘアは気合いの入る女子会向き😽 肩やデコルテが出るかわいい洋服との相性バツグンのアレンジだよ♥



くるりんぱ×三つ編みで作る大人ガーリーなエルサ風ヘア♥

**Riri's hair data**

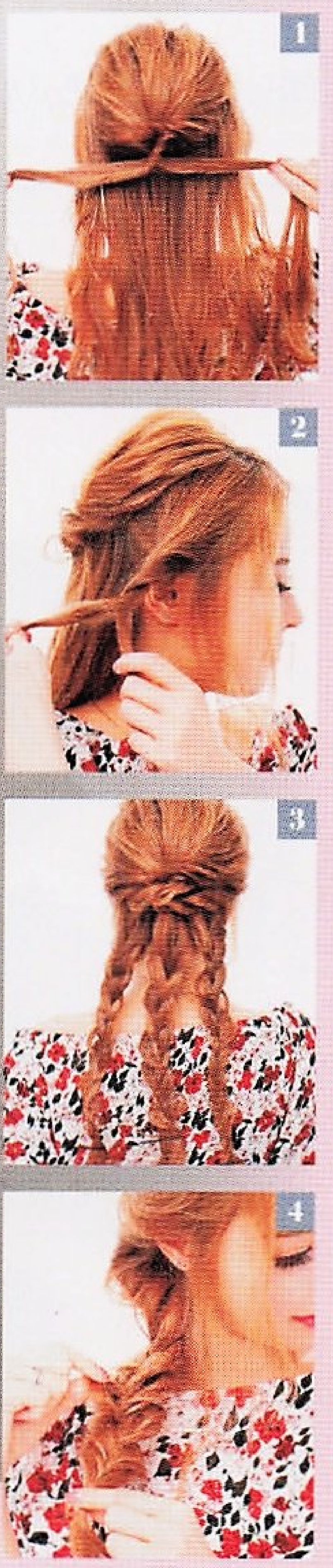
スーパーロング / 多い細い / うねる



Back



Side



1 **くるりんぱします**
後頭部の髪をひとつ結びして、ゴムの真上に指ですき間を作り毛先を通してくるりんぱ♪

2 **両サイドをロープ編み**
サイドの毛をロープ編みして逆サイドへ持っていき、ピンで固定する。これを両側やるよ😽

3 **3本の三つ編みにする**
下部分はだいたい3等分にして毛先ギリギリまで三つ編み😊 ピンで仮留めしておくよ。

4 **1本の三つ編みに**
3本の三つ編みを1本の三つ編みにしてゴムで結ぶよ。バランスよく引き出して完成♥

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
**RIRI**さん



海外セレブのスナップがお手本！無造作でかっこいいメッシーバン✧

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
**美咲**さん

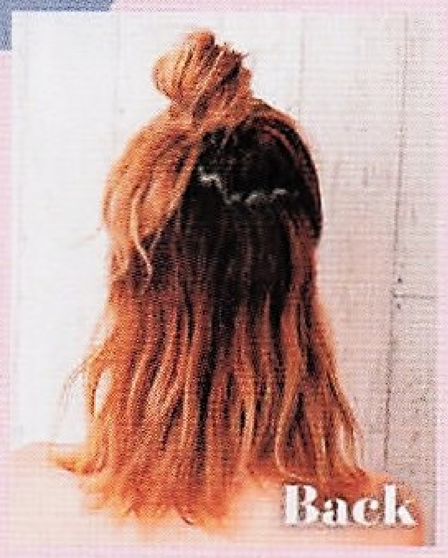
#ゆるふわ

# #ハーフアップ

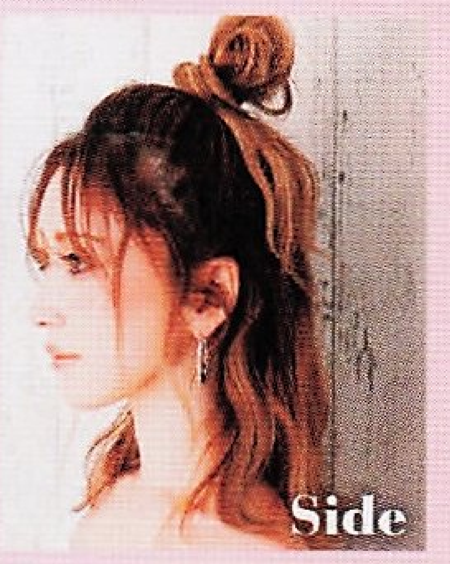
トレンドのうざバングに、海外セレブ風のメッシーバンをMIX♪ ワックスを使って髪全体をウェットにするとオシャレヘアに変身😊

**Misaki's hair data**

ミディアムロング / 少ない細い / パサパサ



Back



Side



1 **髪全体にワックス**
ウェット系ワックスを髪全体につけてまとまりやすく。髪にニュアンスが出ていい感じ😊

2 **トップを結ぶ**
顔周りの毛を残して、髪のトップを高めの位置で手ぐしでざっくり無造作にまとめて。

3 **トップでお団子**
②でまとめた髪をゴムで結んで、写真のように毛先を残した状態のお団子にするよ♪

4 **ゴム部分を隠す**
毛先の1束を取ってゴムを隠すように巻きつけて固定。お団子をたるませて完成だよ😊

TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
**MERI**さん



1 **真ん中をひとつ結び**
髪全体をゆる巻きしたら、髪の毛を縦で3等分にして真ん中部分をゴムで結ぶよ😊

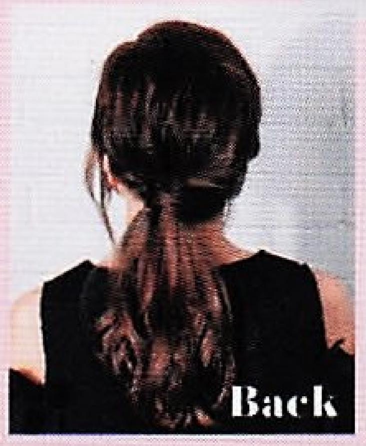
2 **4つに分けてねじる**
残した毛をさらに2等分にして4つに分けてⒷとⒹをねじって後ろでひとつ結びに😽

3 **②をくるりんぱ**
②のゴム上部分のすき間に毛先を通してくるりんぱ♪ 上品ヘアはあえて崩しません！

4 **残りの毛もくるりんぱ**
エラが隠れるように顔周りは残して、今度はⒶとⒸで同じようにくるりんぱして完成😊



巻きをほぐさずに品行方正✧ 親戚ウケばっちりの上品ポニー😊



Back



Side

#ゆるふわ

# #ポニー

**Meri's hair data**

セミロング / 少ない細い / からまりやすい

妻として夫や子供と繋がりのある場所へ行く時は"キチンと見える"が鉄則。上品な低い位置のポニーはどんな場面も使えて便利だよ✧

## ベース顔 解消ルール♥

1. エラの位置に毛を残して補正✧
2. ふわふわアレンジで柔らかさプラス♥
3. 丸みのあるシルエットで女性らしく！

エラやハチが張っているので男っぽい印象になるベース顔。ふわふわとした女性らしい丸みのある雰囲気をプラスして、顔の輪郭を補正していくと一気に女らしくアカ抜けるよ😊

HAIR UPDATE KEYWORD 03

# 顔の印象は#前髪でキマる!

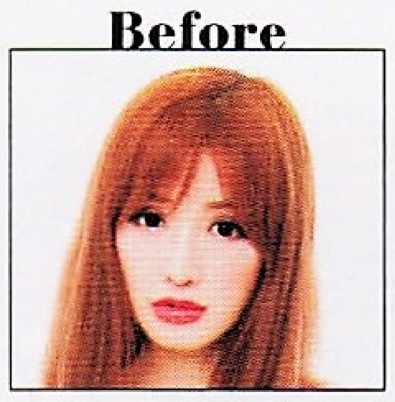
前髪は第一印象を決める大切なパーツ😊 前髪ありなし、左右やセンターなどの分け目、そしてスタイリングひとつでイメージが大きく変えられるからいろいろ試してみたい♥

## サイドがくるん♪ #天使の羽根バング




カールをつけた前髪を目の上あたりでパッツン風に仕上げて、毛先を両サイドへくるんと天使の羽根のように流すふわふわ前髪だよ😊

Before



1 **カーラーで巻く**



自然なカールをつけたいから太めのマジックカーラーを巻いておくよ! その間にメイク😊

2 **コテで表面を巻く**



前髪を上下に分けて表面を32㎜のコテで内巻きに✧ 根元までしっかり巻いてOK!

3 **スタイリング**



指先にワックスをつけて束感と毛先のカールをランダムに外へ流してでき上がりです♥

## 清楚で品のよい #斜めストレートバング




かわいらしくて清純な雰囲気だから老若男女問わず好感触✧ ストレートアイロンを使ってフェイスラインへ流れるように作ろう😊

Before



1 **分け目は2：8**



小顔と愛らしさが叶うのは2：8😺 乾かす時に前に前髪を下ろして風を根元に当てると◎。

2 **アイロンでカール**



前髪の中間をフワッとはさみながらスライドさせて、毛先の所で手首を少し返して流す😊

3 **スタイリング**



手でバランスよく整えたらソフトタイプのキープスプレーを吹きかけて固定させるよ♪

## セクシーお姉さんは前髪なしの #かきあげ

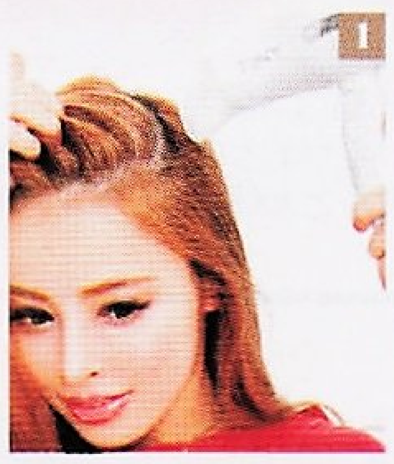



前髪なしのお姉さんはかきあげ前髪で色っぽく♥ 流れるようにサイドへつながる前髪は遠目でもイイ女オーラを放ちます✧

Before



1 **ドライヤーを当てる**



分ける方の逆サイドの根元にドライヤーを当てて髪の毛が立ち上がるようにクセづけ😊

2 **手ぐしで分ける**



手ぐしでジグザグと動かすようになんとなく分け目をつける。自然な分け目がセクシー♥

3 **外巻きにする**



32㎜のコテで根元以外の前髪を外巻き。コテは斜めに持つと流れるようなカールに♪

## おフェロ顔を目指すなら #うざバング




目にかかる長さでカットし、うざったそうに顔にかかる前髪😊 髪と髪の間から見える顔がセクシーとアジア全体で流行ってるよ♥

Before



1 **ドライヤーを当てる**



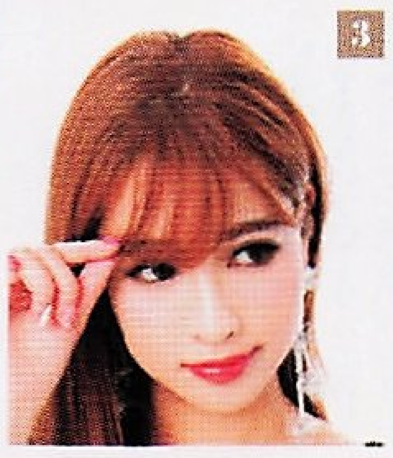
前髪のクセを直して前へ下ろしたいから、根元を少し濡らしてドライヤーを当てるよ😊

2 **カーラーを巻く**



太めのマジックカーラーで前髪を巻いて放置。その間にメイクを仕上げちゃいます♥

3 **束感を作る**



カーラーを外したら手ぐしでざっくりとほぐして、指先にワックスをつけて束感を✧

HAIR UPDATE KEYWORD 04

お姉さん64人に聞いた！

本当に使ってるアイテムをリサーチ♥

# #hairgoods ranking!

アレンジをするならヘアグッズも重要なポイント♪　若い頃からさまざまなヘアアレンジをしてきたお姉さん世代だから、本当に使えるヘアグッズをちゃんと極めているはず✧



アイロン部門 第1位

## アゲツヤアイロン

海外対応で220℃まで高温になるアゲツヤアイロン✧　チタニウムプレートが髪を守りつつ、約3,000円のプチプラがうれしい　カラバリも7色あって選べて楽しいよ♥

私も使ってます♥
ストレートヘアにツヤが出てキレイに仕上がるから好き♥（山﨑みどりさん／32歳・東京都）

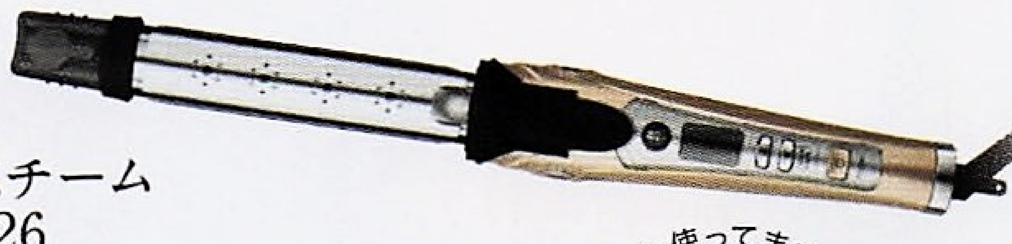


コテ部門 第1位

## ヴィダルサスーン カールアイロン VSI-3283/PJ 32mm

ピンクのルックスがかわいいヴィダルサスーンのカールアイロンがNo.1を獲得✧　最高温度は200℃！　海外使用OKなタイプだから旅行好きなお姉さんのハートを射止めました♥

私も使ってます♥
ピンクがかわいい♥ そして巻きやすい32㎜が好き（水輝聖羅さん／28歳・東京都）



アイロン部門 第2位

## TESCOM マイナスイオン2WAYスチームヘアーアイロンTPW2626

最高温度200℃のプレートにパワフルスチームが搭載されて髪をダメージから守ります♪　ストレートアイロンとして、26mmのコテとして、2WAYで使えるのもうれしい✧

私も使ってます♥
いつも使う温度を記憶するよ♪　私は180℃にしてる（奥山絵里奈さん／32歳・東京都）



コテ部門 第2位

## クレイツ ヘアアイロン イオンカールプロ 32mm

120～210℃まで温度を10段階も調節できる♪　しっかり挟めてくっきりとカールがつくので巻き時間も短縮できるよ　美容師やヘアメイクさんも使ってる定番のコテです✧

私も使ってます♥
電源スイッチを2回押すとロックがかかって安全だよ（矢野ユウキさん／28歳・東京都）



アイロン部門 第3位

## SALONIA ダブルイオンストレートアイロン

120～230℃まで温度調節できてシンプルなルックス　電源を切り忘れても30分後に自動で電源OFFになる機能も安心♪　約3,000円でコスパのいいアイロンだよ

私も使ってます♥
ストレートはもちろん、巻き髪も作れちゃうから便利（水原 乙さん／27歳・埼玉県）



コテ部門 第3位

## アイビルDH セラミックアイロン 25mm

ダイヤルで100～190℃の温度調節ができてわかりやすい♪　マイカーヒーターを使用していて均一な熱伝導でムラのないカールが作れるよ　プロも愛用してる人気のコテです♥

私も使ってます♥
私の美容院でも使ってる♥　巻きの仕上がりがキレイ（大城あいさん／29歳・東京都）



スプレー部門 第1位

## ケープ ナチュラル&キープ

CMでもおなじみの通称「緑のケープ」♪　ガチガチに固まらず、自然な感じにキープしてくれるから長年愛用しているお姉さんが多い♥　ゆるふわに巻きたい時はちょうどいい

私も使ってます♥
シャンプーする時も洗いやすくて傷んでる感じがしない（久保七瀬さん／31歳・大阪府）



カールローション部門 第1位

## SALA 巻き髪カーラーウォーター

巻いた後はガチガチになるけれどほぐすとふわふわにキープ♥　やさしいSALAの香りとシンプルなパッケージもポイント高いって声も♪　リピ買いしてるお姉さんが多かったよ。

私も使ってます♥
どこのドラックストアでも買えるし強すぎない香りがタイプ♥（愛咲菜々子さん／27歳・千葉県）



ワックス部門 第1位

## マトメージュ まとめ髪スティック レギュラー

お姉さんの3人に1人は持ってたマトメージュ♥　分け目に出てくる短い毛やまとめ髪で出てくる余分な毛に直接つけてお直しができると大評判✧　手がベトつかないって最高

私も使ってます♥
仕事中は髪をひとつにまとめるので欠かせません！（伊吹奈々さん／35歳・愛知県）

HAIR UPDATE KEYWORD 05

モデル10人の

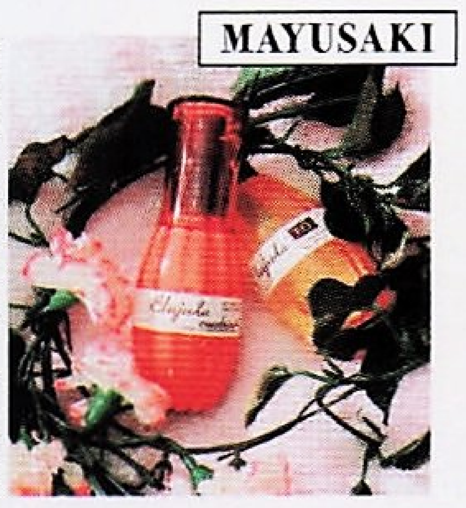
## #hair item を紹介します♥

美容に詳しい姉agehaモデルの愛用ヘアアイテムが知りた～い♥　モデルがリアルに使ってるアイテムを見せてもらっちゃいました♪



RIE

頭皮へスプレーしてヘッドマッサージするTan3スパークリングヘッドにハマってます



MAYUSAKI

バオバブエキスとコラーゲンで作られたミルボン エルジューダエマルジョン+で髪質改善したよ



MERI

バランローズ エッセンスオイルはクチコミの評価が高くて買ったけど大正解のトリートメント✧



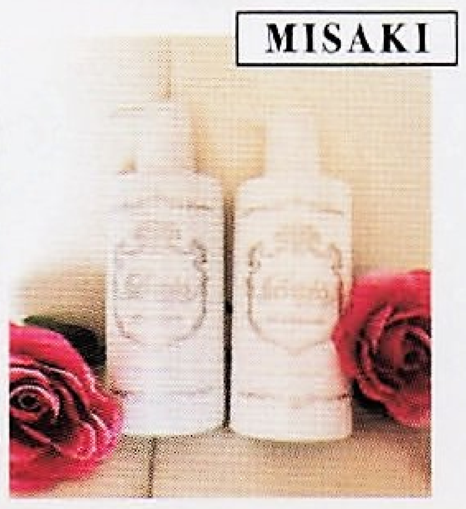
YAYOI

ザ・プロダクトは100％自然由来原料のワックス✧　髪以外にもリップやネイルに使える♪



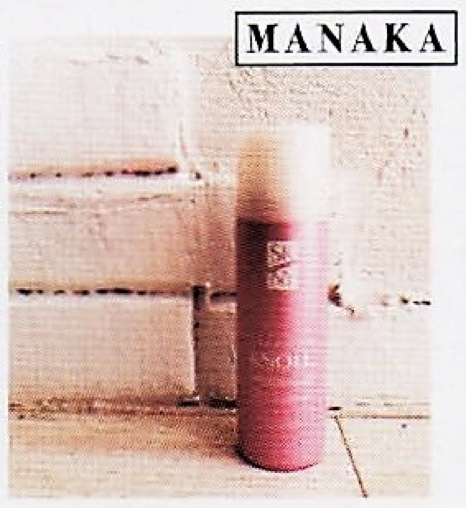
SAYO

ジェミールフランが好き　お風呂上りはメルティバター、カール持続にグロスを愛用してるよ♥



MISAKI

ラピスのオーガニックシャンプーは甘すぎないフローラルの香りとサラサラにまとまるのが好き



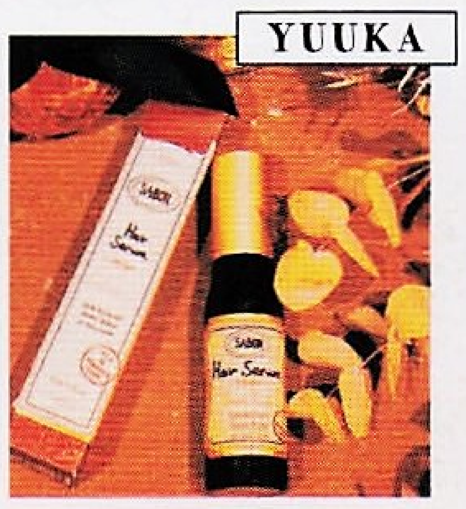
MANAKA

KNOLLプレミアムスリークヘアフレグランスはフローラルブーケの香りに惚れたよ♥



RIRI

アルガンオイル、プロテイン、オメガ3オイルの入ったモロッカンオイルを使って美髪になった✧



YUUKA

SABONのヘアセラム、グリーンローズはパサついた髪が潤ってまとまるので大好き♥



RINA

何年も何本もリピしてるのは青のケープ♥　スーパーハードは巻きが崩れないからうれしい

# なりたい目もとはどのタイプ？

## おすすめの人気施術でイメージチェンジ!!




### 高須のクイック埋没法 二重



**メスを使わず自然な二重に**

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

(両目) ¥90,000

### 全切開法 二重

腫れぼったさも同時に解消!!



**まぶたが厚い方にオススメ!!**

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

(両目) ¥250,000

### なみだ袋形成

女らしさあふれる優しい目もとに



**手軽に愛され目もとが完成!**

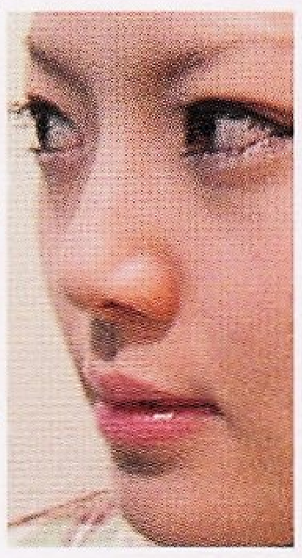
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2～3年かけて徐々に体内に吸収されます。

(両目) ¥100,000

### 鼻を高く

#### ヒアルロン酸注射

**シャープラインノーズ**(隆鼻注射)

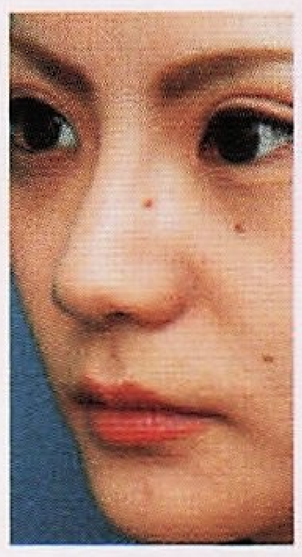


当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000

#### プロテーゼ挿入

**I型プロテーゼを使用**(隆鼻術)



鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

## さらにバランスのとれた 小顔を目指すなら

### メソシェイプフェイス



**小顔専用脂肪溶解注射**

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下～フェイスライン1回 ¥60,000

### エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間～4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

(プチ小顔術) 1回 ¥150,000

### レーザー脱毛

痛みが少ない




従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。

両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000

1年間フリープラン ¥70,000

### 痩身

部分やせも可能

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000～¥570,000

イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)

ハガキ大1部位1回 ¥30,000

### PRICE LIST

**目**

目頭切開……両目¥250,000
眼瞼下垂……通常施術 両目¥700,000
垂れ目形成……両目¥250,000

**美肌**

ホクロ除去 1個¥2,000～¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000

**りんかく**

あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
脂肪吸引(頬・あご)……各¥280,000

**バスト**

注射式(マンマリーヒアル)10cc¥70,000
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去¥30,000～¥32,000

**ワキガ・多汗症**

ボツリヌストキシン注射(ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
クイック法……¥150,000
ミラドライ……両脇1回¥350,000(東京・名古屋・大阪)

**ピアス**

耳(指定ピアス持ち込み)……1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み) 各1ホール¥12,000

**歯科**

オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯……¥150,000～¥600,000



施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

名古屋院 院長 高須 幹弥

高須クリニック 検索

高須幹弥 オフィシャルブログ

ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!

http://ameblo.jp/drmikiya

＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成29年6月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

## 高須クリニック

美容相談 9:30～22:00 0120-5587-15

歯科相談 9:30～19:00 0120-4180-86

歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK

http://www.takasu.co.jp

ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

| 院 | アクセス | 住所 | 電話 |
|---|---|---|---|
| 東京 | 地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口すぐ | 東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F | 03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244 |
| 横浜 | JR横浜駅西口より徒歩1～2分 | 横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F | 045-322-1187 |
| 名古屋 | JR名古屋駅より徒歩1分 | 名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F | 052-564-1187 歯科直通 052-533-4188 |
| 栄 | 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分 | 名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F | 052-971-6650 |
| 大阪 | JR大阪駅北側より直結 | 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館) | 06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518 |

炭酸パックとも違う!! とってもおきの前日の、とっておきのお手入れに♥

# O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

4g×20包入り
PRICE：15,000yen(税別)
MADE IN JAPAN

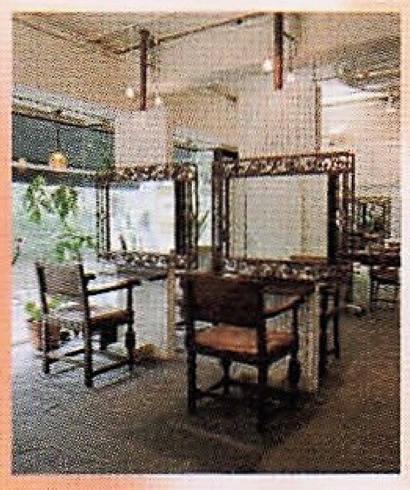



おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

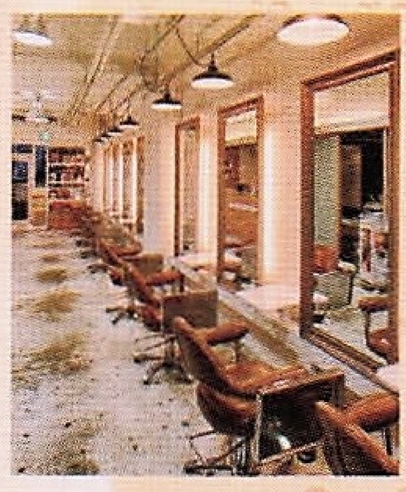
【お取扱い店】



**unsarto**
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11：00～21：00、木 13：00～23：00、土、水10：00～20：00、日祝 10：00～18：00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日



**Nepenji Ebisu**
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日



**unsarto poi** (池尻店)
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

**PHOTO**_Youki Oneyama(JOPS)
**HAIR&MAKE**_Satoko Nishida(infinite)
**MODEL**_Saki Kagami

夜職お姉さんの明日はどっちだ!?

夜から昼へ
夜から夜へ

# アラサーちょうちょ転職マニュアル

Change Job manual

進路に悩む夜のお姉さん必見！　現役ちょうちょ&元ちょうちょを対象にアンケート調査を実施。昼職への転職、夜職でのステップアップ、2パターンの進む道からお姉さんちょうちょの進路を探ります！　先輩ちょうちょのお手本&としくじりケースもぜひ参考に

EDIT&TEXT_Midori Sasaki

## お姉さんの夜職リアルデータ

アンケート回答者のうち現役ちょうちょの平均年齢は28.7歳。プレーヤーの最年長は39歳のお姉さんでした♥

### Q 業種は何ですか？

| | |
|---|---|
| キャバクラ | 48.5% |
| スナック | 15.5% |
| バー・ラウンジ | 13% |
| クラブ | 9% |
| その他、水商売の派遣など | 14% |

**派遣のキャバ嬢もじわじわ増加中★**

少なくないのが夜の派遣。「派遣会社に登録しておけば、都合の良い日だけ稼げし、自分で体入するより圧倒的に楽ちん！」（COCO／26歳）

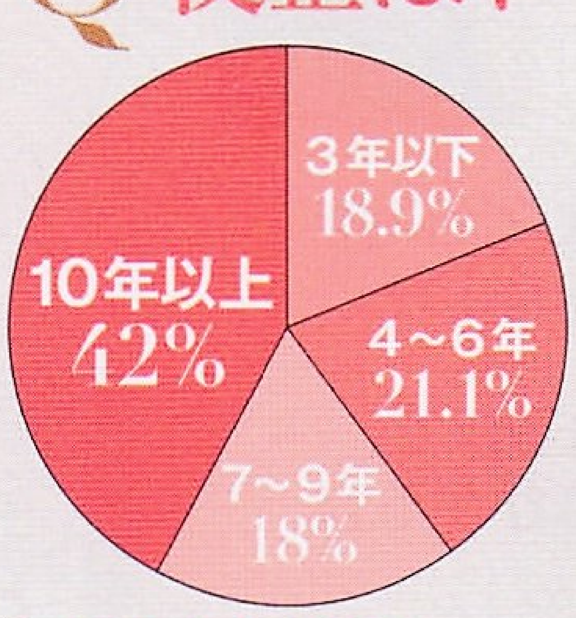
### Q 出勤日数は？

| | |
|---|---|
| 週1～2日 | 14.3% |
| 週3～4日 | 42% |
| 週5～6日 | 38% |
| その他 | 5.7% |

**ナンバー上位の人ほどフル出勤✧**

「追い抜かれそうで休んでいられない！」（ナナ／25歳）という人もいれば、「ナンバーが落ちてからは気楽にゆる～く週3出勤してる」（瑛美／28歳）という人も♥

### Q 夜歴はトータル何年？







北新地バー ココムーンオーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし
**まなかさん**

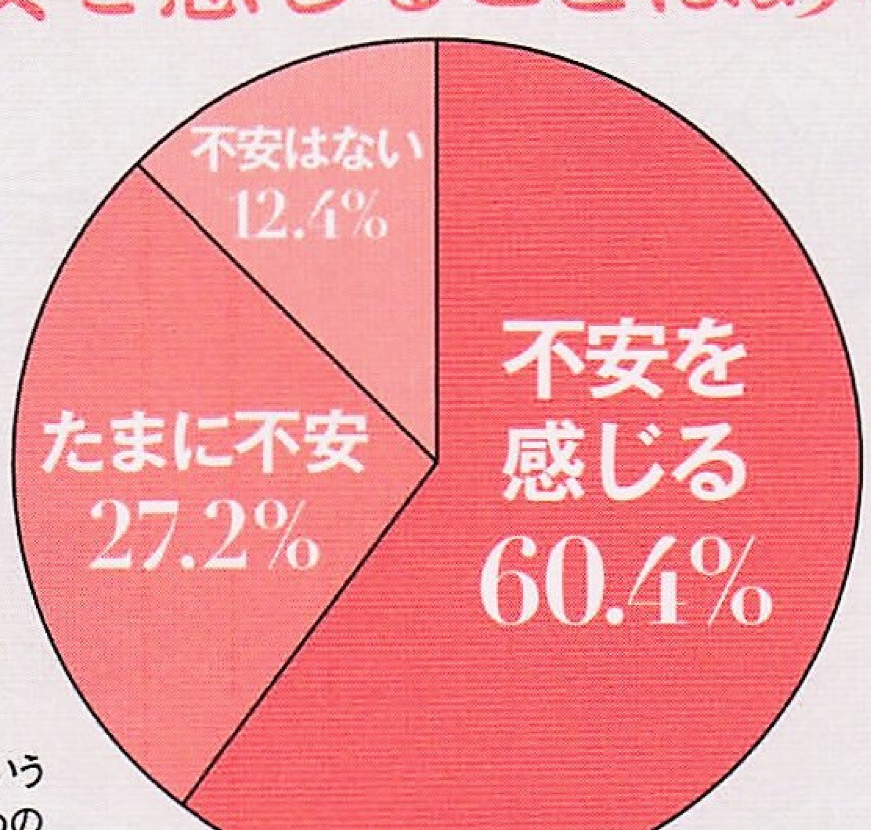
**お姉さんなだけにみんなベテラン♪**

「夜歴は18歳からだけど、昼職をしていた期間もあるから、トータルだと6年くらい♥」（由里華／28歳）など、ガッツリ夜だけ続けている人は少なめ

### Q 夜職で将来に不安を感じることはある?




専属モデル（34歳／東京都）独身・息子一人
**早川沙世さん**




**ちょうちょに未来の恐怖はつきもの！**

「夜の仕事は留学資金を貯めるため。早くお金を貯めなきゃという焦りはあるけど不安はないかな」（裕子／25歳）と、目的のための手段として夜をやっている子ほど「不安はない」と回答してるよ

### Q 時給はいくら？




バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし
**矢野ユウキさん**

| | |
|---|---|
| 2,000円前後 | 16.5% |
| 3,000円前後 | 26% |
| 4,000円前後 | 29.2% |
| 5,000円以上 | 18% |
| 売上制 | 10.3% |

**最安値は1,500円（地方）**

「時給は7,000円だけど、お客さんを呼べなかったり指名が途切れたりすると、帰らせられることもあるし、楽して高給取りなわけじゃないよ」（乃愛／27歳）

### Q アラサーで夜をやめたくなるのはどんなとき？

- **子育てをしている元夜のコを見たとき**（KY／29歳）
- なかなか指名が取れないとき（紗羅／28歳）
- ついたお客さんが連続で年下だったとき（恋／34歳）
- **ババアって言われると冗談でも心が折れる**（由依／30歳）
- 劣化を指摘されたとき（YUKI／32歳）
- 次の日の昼の仕事の事を考えたら、体力が持たなそうなとき（may／29歳）
- アフターのあと店を出たら明るくなっていたとき。無性に夜をやめたくなる（瑛美／28歳）
- **昼職でそれなりの地位を築いている友達と会ったあと**（美優／35歳）

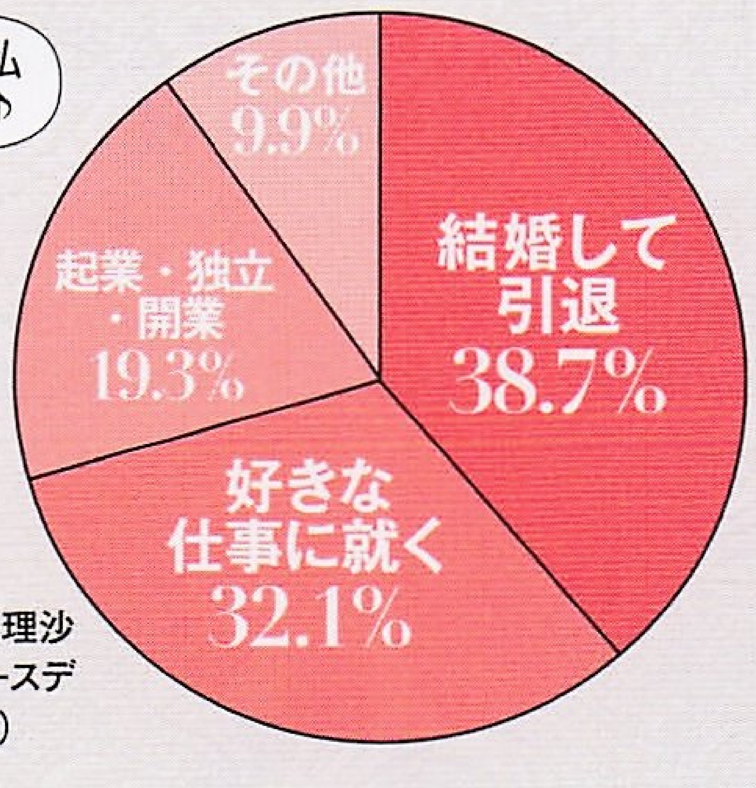



ヨガインストラクター（27歳／千葉県）婚約中・子供なし
**愛咲菜々子さん**

### Q 理想的な夜の上がり方は?




広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
**青木りえさん**




**締めくくり方としては完全燃焼派が多数★**

「本気でやって燃え尽きて上がる★」（理沙／25歳）、「ナンバー1をキープしてバースデーで上がるのが理想♥」（恭子／33歳）

### Q 何歳までに夜を上がりたい？

| | |
|---|---|
| 28歳くらい | 20.2% |
| 30歳くらい | 40.3% |
| 35歳くらい | 20.5% |
| 需要があるうちは続けたい | 19% |




六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（35歳／東京都）独身・子供なし
**黒崎ひなのさん**

**30歳はお姉さんの大きな節目♪**

「30歳までに自分の道を見つけておきたい♥」（あゆみ／28歳）。ちなみに回答者の年齢と上がりたい年齢を照らし合わせてみると、今の年齢+3歳くらいが目安だったよ

夜が明けたら朝がくる♪
できることなら、好きな
仕事で身を立てたい！

# 夜から昼へ ステップアップ！




職種を問わなければ仕事はいくらだってある、それは知っているけど選びたいから悩むわけで。好きな仕事でやっていけるのか心配！

## 転職迷子はもう卒業!!
## 選んだ道を究めるための 昼職CHECKリスト♥

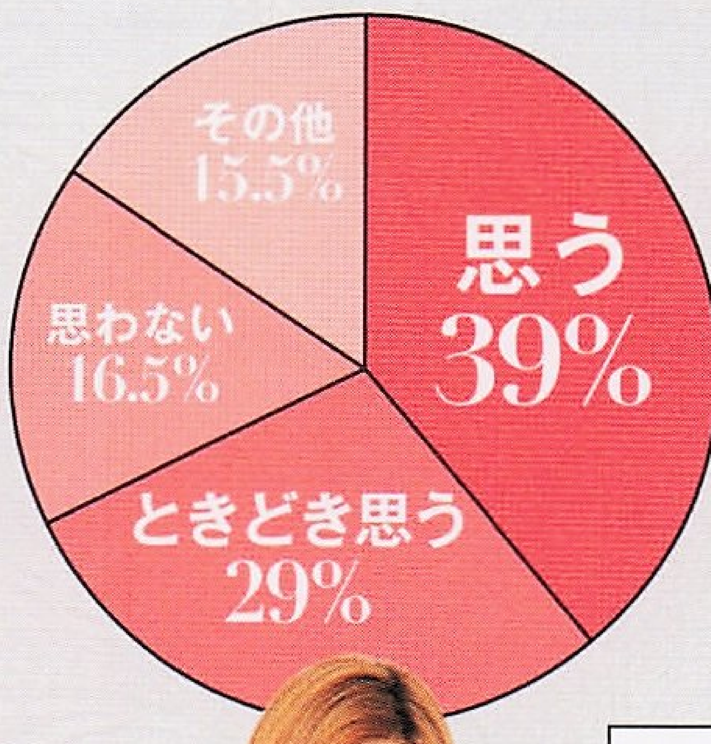


夜という生活手段をポイッと手放す前に、その本気度をチェック★

- ☑ 現実逃避の手段として昼職を夢見ているわけじゃない！
- ☑ 新しい環境に馴れるまで、最低でも３カ月はかかる
- ☑ 毎日決まった時間に起きる、規則正しい生活が送れる✧
- ☑ 収入が減っても１年くらいはやっていける蓄えがある★
- ☑ 資格を取っても一人前なわけではない。そこがスタート
- ☑ 日々勉強することが山のようにあるけど耐えられる✧
- ☑ 黒服はいない。雑用はすべて自分がやって当然
- ☑ 人間関係が夜より面倒なこともある。でもそれが昼の世界♥
- ☑ 元キャバ嬢と言われても気にしない。大事なのは人間力♪
- ☑ 上手くいかないことを環境や人のせいにしない！

**夢や希望だけで行動するのは危険！**
思いつきで転職してザセツ…。このパターンに陥ると自分を信頼する力が下がるから要注意

## Q 夜を上がって昼の仕事をしたいと思う？




**まだやってるの？ その一言に焦る**
「親や友達から真面目に働けば？　と言われると“真面目にやってるよ”と思う反面、やっぱり昼職したいなって思っちゃう」（芽衣／25歳）



神咲愛莉奈さん
ラウンジ勤務（29歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし

**キャバクラは心身ともに消耗する！**
もう少しゆったり働きたくてラウンジに転向したけど、やっぱり夜は夜。年齢的にも体力的にもそろそろ昼に移りたい今日この頃です

## Q「昼と夜」メインのお仕事はどっち？

| | |
|---|---|
| 夜専業 | 54.5% |
| 昼夜兼業 | 37.5% |
| 頼まれたときなどたまに夜 | 8% |

**昼夜兼業する理由は大きく2タイプ★**
昼夜兼業のコの内訳は「夜にどっぷり染まりたくないから昼も」というコと、「昼だけじゃ食べていけないから夜も」というコが半々だったよ



水原 乙さん
エステティシャン（27歳／埼玉県）
独身・子供なし

**転職のつなぎに銀座でホステス♪**
スカウトが縁で21〜25歳まで銀座でホステス。といっても昼がメインで夜はバイト。転職活動中なんかはシフトを多めに入れてました♥

## Q 就きたい昼職は？

| | |
|---|---|
| 美容関係・手に職系の職業 | 38.5% |
| 起業・独立・開業 | 21.5% |
| パートの仕事 | 18.5% |
| デスクワーク | 14% |
| その他 | 7.5% |

**能力を生かした仕事に就きたい！**
「ウェディングプランナーとして独立したい♥」（絵里花／31歳）、「美容が好きだからビューティーアドバイザーが夢✧」（順子／26歳）など、みんな得意分野で働きたい✧



伊吹奈々さん
名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）
独身・子供なし

**まつエクにたどりつくまで紆余曲折♥**
気になる職業があったら就職の前にバイトをするのがオススメ。様子もわかるし向き不向きもわかる。私もたくさんバイトしたよ♪

## Q プレーヤーを上がった直接の理由は？

| | |
|---|---|
| 昼に転職 | 30.7% |
| 結婚・妊娠・水揚げ | 29.3% |
| 起業・独立・開業 | 12% |
| 体調を崩した・病んだ | 11.6% |
| その他 | 16.4% |

**前向きな気持ちで次のステージへ♪**
「地元に帰ってバイトしながら婚活中」（AI／29歳）、「収入は下がったけど昼一本でがんばってる♥」（みか／30歳）など、みんな前向き★



一条マリカさん
ママブロガー（25歳／東京都）
既婚・息子1人

**妊娠がわかってそのままゴールイン♪**
つき合っていた彼と早く結婚したくて、子供できないかなあと思ってたらできた　夜の仕事も超真剣にやってたから未練はないよ♥

## 転職のヒントが満載 夜から昼のお手本先生♥

太陽の下で生きるお手本先生、三者三様の成功の法則をご紹介！

### お手本1人目



人生をセルフプロデュース 正攻法の独立開業で成功！

昼夜兼業を経て、28歳のとき地元名古屋でまつエクサロン『グランデアイズ』を開業★

**勉強×修行×貯金＝開業✧ 一歩ずつ着実に進み、人生を切り開いた伊吹奈々先生♥**

まつエクスクールに通い始めたのは25歳のとき。2校通いました。卒業後はサロンワークを2年。そして夜兼業でひたすら貯金！　と言うと開業一直線っぽいけど、実は美容部員にも興味があって面接を受けまくってました　しかし、採用はされず…。とある面接では「未経験の美容部員は25歳までしか採らない」と言われてガッカリ　結局20社受けて全部落ちて「まつエクしかない！」と腹をくくりました。開業後、法改正で美容師免許が必要になったので、新たにスクールに3年通って免許も取得✧　今も日々新しい技術を学んだり勉強は続いています！

**DATA** ★スクール費用：2校通って合計60万円　★貯金：1,000万円（開業資金＋運転資金として）　★実際にかかった開業費用:300万円（店舗の賃貸料、設備費、宣伝広告費）　★準備期間：3カ月（物件探しからオープンまで）

### お手本2人目



8年かけてたどりついた好きなことで生きる道♥

短大進学と同時に夜の道へ。どっぷりガッツリ夜にハマる一方で趣味のヨガもめきめき上達。26歳で夜を上がり、友人のヨガ教室でインストラクターに★

**昼職経験ゼロでも何とかなった。極めた趣味が仕事につながった愛咲菜々子先生♥**

# 私みたいになるな♡
# 夜から昼のしくじり先生💧

昼へのふわっとした憧れが招く転職失敗談。2人の先生から学んでください!!

## しくじり1人目



18歳から26歳まで地元広島でキャバクラ勤務。上京後の現在はアフターバーの従業員♥

### エステ受付に転職するも給料の安さにヤル気が続かずギブアップした矢野ユウキ先生♥

世間の目を気にして、とにかく会社員だったら何でもいいとエステの受付に転職したのが26歳のとき。お給料が安いことは覚悟していたけど、税金、年金、健康保険…いろいろ引かれて研修中の手取りは14万円。社内試験を受けてランクアップしても18万円が上限らしいと知って一気にヤル気がトーンダウン。会社員になりたいだけのモチベーションでは10カ月しか続けられなかった💧　やっぱり自分がやりたいことが大事。今はネットで魚屋さんを開くという夢のためにがんばってます♥

**教訓** 「とりあえず会社員になりたい」その程度のモチベーションでは昼職は続かない💧

## しくじり2人目



鈴木りんかさん
美容薬学検定勉強中（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし

18歳で夜を始め20代前半で結婚。離婚後上京して夜に出戻り。現在資格取得に向け勉強中♥

### 夜→昼→夜→昼→夜…etc ないものねだりで行ったりきたりの鈴木りんか先生♥

夜がっつり働いて、疲れて昼に転向して、でも昼の仕事では自分の欲しいものが満足に買えないから結局また夜に戻って…。大体いつもこの繰り返し。アパレルや歯科助手など好きで始めた仕事もあるけどなかなか続かない。飽き性なこの性分をどうにかしたい💧　今、一番欲しいものは根気です！　それと今更だけど夜でやっておけばよかったなと思うのは婚活。仕事は仕事、異性を物色する場ではないとストイックに構えていたけど、今になってみると、もっと出会いの場として考えてもよかった😋

**教訓** 何をするにしても必要なものは根気。根気がないと好きな仕事すら続かない！

## Q どんな準備をしていますか？

| | |
|---|---|
| とりあえず貯金 | 26.5% |
| 資格取得など勉強 | 24% |
| 転職活動 | 22% |
| 独立・開業の準備 | 16% |
| その他 | 11.5% |

**多方面からの準備を進めている!**

貯金&資格取得など複数の準備を進めている人が多数。中には「お客さんに昼職ない？　と聞きまくってる」（乃愛／27歳）という人も😋

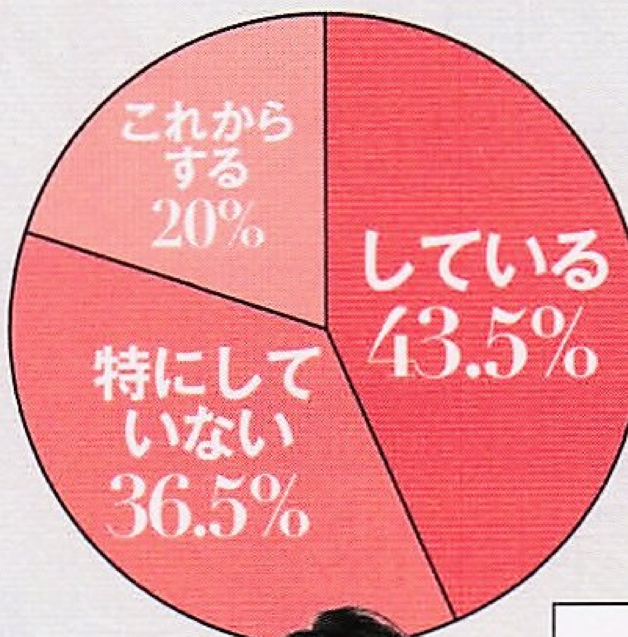


大城あいさん
美容院経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・子供なし

**週3出勤×2年半で1,500万円貯めたよ♥**

資格もたくさん取ったけど一番役に立ったのは貯金★　蓄えがあれば「これだ！」ってものが見つかったときに投資できる！

## Q 夜を上がる日に備えて何か準備をしている？




**年齢が上がるほど備えはしっかり♥**

何もしていない人の代表的な声は、「何かしなきゃとは思うけど💧」（沙羅／25歳）、「何をすればいいかわからない💧」（かな／24歳）など😋



CHIHAさん
ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）
独身・子供なし

**世間を知るために堅い会社で働いた！**

25歳のとき社会勉強のつもりで不動産会社の総務の仕事をしました。そこで言葉遣いや、礼儀作法、常識など勉強できたと思います！

## Q 夜を上がる前にやっておいてよかったことは？

| | |
|---|---|
| 貯金 | 32% |
| スクールなどお金と時間のかかること | 18.2% |
| 昼職との兼業 | 12.7% |
| 節約・早起きなど昼人生のリハビリ | 10.5% |
| 着飾る・贅沢な生活 | 8.2% |
| その他 | 18.4% |

**貯金しておいて本当によかった！**

見逃せないのが「バイトとはいえ昼職をしておいたおかげで職歴ゼロにならずに済んだ✧」（ねこ／28歳）といった経歴のありがたみ♥



美咲さん
カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし

**時間とお金のかかることすべて!**

夜から昼に転向した友達から、全身脱毛や歯の矯正、美容メンテとかやっておけばよかったってよく聞くよ😋

## Q 夜をやめる前にやっておけばよかったと思うことは？

| | |
|---|---|
| 貯金 | 30.5% |
| 人脈作り | 19% |
| 手に職をつける | 18.7% |
| 自分磨き | 16.6% |
| 婚活 | 15.2% |

**出会いを大事にすればよかった!**

「積極的に人脈を広げておけばよかった💧」（凛花／35歳）、「お金持ちがいっぱいいたんだから婚活しておくんだった💧」（麻美／33歳）。



菜採 梓さん
主婦&投資家（26歳／埼玉県）
既婚・子供なし

**もっとドハデな生活をしてもよかったかも♥**

旦那さんと出会って夜を上がったのが21歳のとき。短期間しか働かないと知っていたらもっとどっぷりハマってもよかったかも（笑）。

## 今からでも間に合う！ 将来のためにやっておくべき10のこと♥



やっておいて損はないよね♪

1. 貯金!!!!
2. 人脈作り♥
3. 自己投資♥
4. 美容メンテ♥
5. 1カ月の生活費を決めてその中で生活できる訓練をしておく😼
6. 公共の交通機関を使うなど今のうちにタクシー病を克服😋
7. 好きなこと嫌いなこと、自分の強みや弱点をしっかり自己分析★
8. いきなり転職するより興味のある分野でバイトを経験しよう！
9. 心から楽しめるような没頭できる趣味を見つけておこう!!
10. 夜の職場を出会いの場と考えて婚活しておくと後悔が少ない😋

**今のうちに興味があることにチャレンジ！**

習い事や趣味、好きで続けていたことが、仕事につながったケースが意外と少なくないので、夢中になれることを見つけておくのは超オススメ♥

## お手本3人目





高橋思歩さん
料理教室Loveauty主宰（33歳／東京都）独身・子供なし

グルテンフリー&マクロビ 美を高めるお料理を伝授♥

女力UP料理研究家。長年に渡る昼夜兼業の経験を元に、ナイトワークの女性のためのインナービューティー料理を多数考案♥

### 料理を特技で終わらせない！ 自己投資300万円で知識を吸収した高橋思歩先生♥

長年のハードワークがたたって体調を崩したのが28歳の頃。その際に食と美の深いつながりを実感して、マクロビやローフードに興味を持ったのが今の仕事につながるキッカケです。その後、お料理や食材に関する様々なスクールに通って専門知識を身につけたあとは、周りの人に考案した料理を教えていたのですが、段々と人が増えてきたので、日曜日がお休みの飲食店を借りて料理教室を開くようになりました😋　今はマンションを借りてそこをスタジオ代わりに使っています。いずれは本格的なキッチンスタジオを借りて料理サロンにしたい、というのが今の私の夢です♥

**DATA** ★実際に役に立った資格：ビューティーフードコーディネーター、マクロビオティックコンシェルジュ、ローフードマイスター、調理師免許　★資格取得など自己投資：300万円　★料理教室の開業費用150万円（賃貸料、設備費）

18歳でヨガに出会い22歳でインストラクターの資格を取得しました。でも、そのときは資格を取れば、「いつまで夜してるの？」と、口うるさい親や周りの人が安心するかな？　くらいの気持ちだった😋　変化が訪れたのは25歳の頃。急に心が疲れて今までがんばってきた夜の仕事に身が入らなくなったんです💧　同時に、友達のヨガ教室で講師のお手伝いをするようになったらそっちが楽しくなっちゃって、結局夜は26歳で卒業しました♥　ヨガを仕事にしようと考えていたわけではなかったけど、好きで続けてきたことが次の展開へと導いてくれたのかなって思います😋

**DATA** ★資格取得までの年月：4年　★資格取得にかかった費用：100万円（バリ島で1カ月間研修を受けるコース）　★資格取得から講師を始めるまでの年月：4年　★現在：友人のヨガ教室で週に2〜3回指導&出張ヨガ講師♥

接客スキルに磨きをかけ
夜の住人として生きる。
それもまた幸せへ続く道！

# 夜から夜へ ステップアップ！




ちょうちょには旬があっても夜職自体に賞味期限はナシ！　接客業の中でも専門職である水商売。夜で生き抜く道だってあるんです♥

夜が天職かもしれないよ!!

## ナイトワーク"向き不向き" CHECKリスト♥




- ☑ 夜の仕事が好き♥
- ☑ 客あしらいが上手い♥
- ☑ 人づき合いが苦ではない😼
- ☑ フットワークが軽い。ノリがいい♪
- ☑ ネオンを見ると元気になる！
- ☑ お酒が強い。もしくは飲まなくてもテンション高め😁
- ☑ 愛想はいいけど流されない自信がある★
- ☑ 観察力、洞察力は鋭いほう✧
- ☑ 体が丈夫、または自己管理ができる😼
- ☑ 財布に今いくら入っているかパッとわかる！

**最後の質問はかなり大事♪**

財布にいくら入っているか大体わかる人はお金に対してセンスあり。商売で成功しやすいよ✧

## Q プレーヤーがキツイと思うのはどんな理由？

| | |
|---|---|
| お酒が弱くなった・体力的にしんどい | 40.2% |
| 容姿の衰え・若い子には勝てない | 32.4% |
| 売れなくなった・店の待遇が悪くなった | 13.5% |
| 周りの見る目が気になる | 8% |
| その他 | 5.9% |

**体力の衰えはアラサーちょうちょの宿命💧**

「年々、お酒が抜け難くなっている。毎朝二日酔い💧」（まなか／31歳）、「夜12時をすぎると眠くなる。もはやおばあちゃん😁」（ちえ／35歳）



**飲み過ぎた翌日、起きるのがしんどくなった💧**

ここ1、2年肝臓力の衰えを感じる。ラウンジに移ってからはそこまで飲まなくてもよくなったけど、昔に比べて早起きもキツイ（笑）。

## Q 水商売は好きですか？

| | |
|---|---|
| 好き | 47.2% |
| 好きではないけど向いている | 28.1% |
| 好きだけど向いていない | 5.4% |
| できることならやめたい | 19.3% |

**適職だから仕事として成り立っている！**

好き、もしくは向いている人が80%を占めている点は大注目！　向いているから今まで続けてこれた。そこは自信を持っていい部分だよ★



**夜は大好きだったし向いていたと思う！**

夢があったから夜は上がったけど。まつエクサロンでの修行時代は夜の職場が癒しだったな。華やかなあの空気、懐かしいなあ✧

## Q ナイトワークで独立するなら何をしたい？

| | |
|---|---|
| スナックのママ | 30.8% |
| バー・サパーなどの経営 | 26.7% |
| 小料理屋の女将 | 18.4% |
| クラブのママ | 12.9% |
| ナイトビジネスのコンサルタント | 11.2% |

**箱さえあれば成り立つスナックに活路！**

「本気で考えるとスナックが現実的かも😼」（薫／31歳）、「まなかちゃんみたいにバー経営がしたい。無理ならスナック♥」（彩菜／29歳）

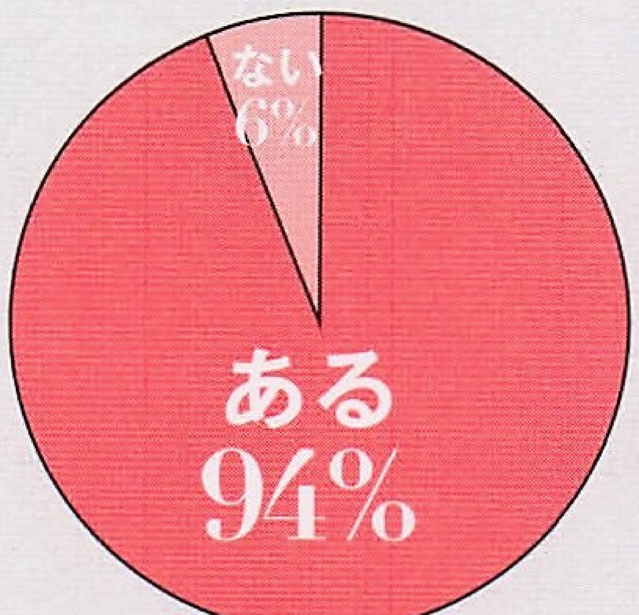


ダンサー（40歳／東京都）独身・息子1人 Angelさん

**ショーパブを経営できたら最高♪**

やっぱりショーが大好きだから、ショーパブやステージがメインのサパーとかやりたいなあ〜。踊れる限り私もステージに立ちたい♪

## Q アラサーだからこそ夜の仕事が上手くできるようになったと思うことはある？




**接客力、スルー力が格段にアップ！**

「相手が誰でも落ち着いて接客ができる✧」（YUKI／32歳）、「下ネタの返しが上手くなった😁」（may／29歳）、この余裕は経験あってこそ！



**多少のことじゃ動じなくなる♥**

大企業の社長さんからハリウッドスターまで、いろんな人を接客してきたことでキャパが広がった。経験に勝る財産はないと思う✧

夜の世界でステップアップ！

## 夜から夜のお手本先生♥

バー経営やドレスプロデュース業など夜で輝いている先生が登場！

### お手本1人目



おかげさまで盛況だけど正念場はこれからや！

ちょうちょ歴12年、バーオーナー歴7カ月、ネオン街をたくましく生き抜く新地の星✧。

**反省点を日々生かしながらアフターバーを成功させているまなか先生♥**

長年キャバ嬢をしていたとはいえバーの経営となるとほんまにド素人。反省点はめっちゃある！　まず物件を借りる前にある程度時間をかけて準備をしておけばよかった💧　箱をいくつか見て内装のイメージをつかんだり、工事をする業者の選定をしたり、やっておくべきことは山のようにあったなあ。それと開業資金は多めに見積もっておいたほうがいいね😁　当初400〜500万円くらいで収まる算段やったけど、「そうか、こういうところにもお金がかかるんや」っていう予想外の出費が続々と…。結局想定していた予算の2倍くらいかかって、ヤバイってなったよね😁

**DATA** ★オープン：2017年2月　★開業資金：800万円くらい（店舗の賃貸料、内装工事費、設備費、酒代、宣伝広告費）　★準備期間：2カ月（物件探しからオープンまで）　★オーナーの出勤日：フル出勤😁　★課題：スタッフの育成

### お手本2人目



17年のキャリアを生かしてドレスワンピをプロデュース♥

トップクラスの人気を保ち続ける六本木の伝説のキャバ嬢✧。そのキャリアを生かしてドレスブランド『LUNE NOIRE（リュンヌ ノワール）』を展開中！

**一度夜の世界を離れたことで夜職の魅力を再確認。生涯現役を誓った黒崎ひなの先生♥**

\憧れの"水揚げ"その先は…!?/

# 寿退職の明暗

**寿退職はちょうちょのステータス。しかしそれは人生の通過点に過ぎない!**



円満先生

109のショップ店員、オーストラリア留学を経て22歳から夜専業。妊娠を機に24歳で引退♥

## 仕事は仕事。遠慮することなく夜職に打ち込んで対等な関係を築いた一条マリカ先生♥

彼は普通のサラリーマン。接待でお店に来たときに私が一目惚れしたのが縁。最初は営業だと思われて相手にされなかったけど猛アタックの末につきあえた。店以外で会ったり部屋の合鍵を渡したり全身全霊で本気を伝えたよ♥　好きになったのは私からだけど、遠慮して営業・同伴・アフターをおろそかにしたりは一切ナシ★　「夜の仕事が嫌なら結婚して!」という気持ちが常にあったから　今から思うと、そういう気持ちが対等な関係を築く上で意外と大事だったかもって思う♥

DATA ★交際期間:3年　★妻アピール:自炊。タクシー移動より電車と自転車。貯金✧　★貯金方法:給与を振り込みにしてそこから生活費以外を速攻で定期預金に移す。離婚など万が一に備えて貯金には手をつけていません♥



破局先生

exe勤務(28歳/熊本県)
バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

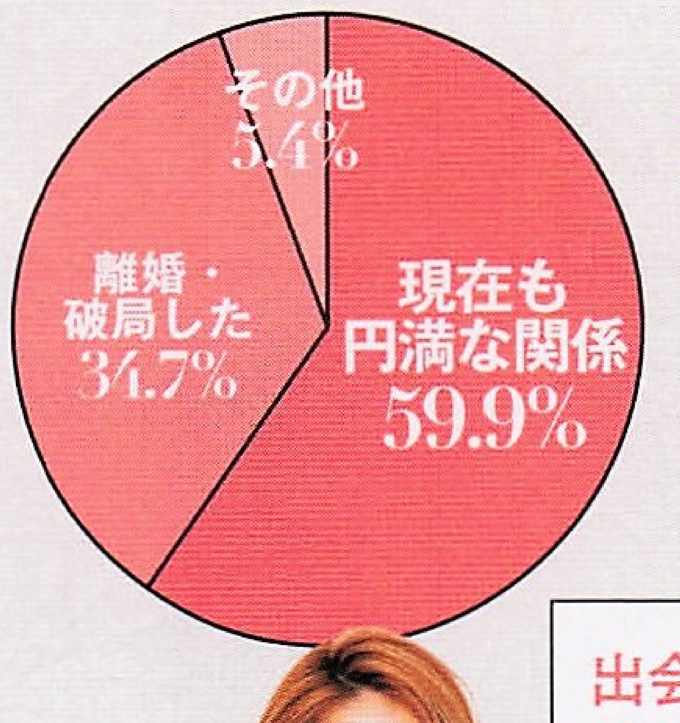
元ホストで元お客さんの男性にプロポーズされ、交際ゼロ日で結婚を決意!中洲に移住

## 元ホストと電撃結婚するも、泥沼離婚を経て人生をリセットした黒咲ゆうき先生♥

去年の10月から離婚協議が始まって今年の4月に離婚が成立しました。交際ゼロ日で結婚を決意したことに後悔はないけど…💧　プレーヤーは上がったとはいえホストクラブを経営している以上、女の影は絶えないし、何かと気が休まらなかったのも事実。彼に養われているという引け目と、知らない土地で彼しか頼る人がいない心細さとで、聞きたいことも聞けなかった自分の弱さも嫌だった。今は心機一転再スタートを切ったけど、猫カフェの名義を自分にしておかなかったことだけは悔やまれます💧

教訓 職業柄とはいえ妻の存在を隠し続ける相手と上手くやっていけるわけがない💧

## Q 結婚・水揚げで夜を上がった人、その後どうなった?




**半数以上が平和な家庭を築いてる♥**

「相手は元お客さん。子供が生まれたら直帰するようになったよ」(由希/26歳)。その他の5.4%は別居中など危機を迎えている人たち…💧



**出会って以来、公私共にパートナー♪**

旦那さんとは昼の世界で出会ってほどなく同棲。それ以来、ずっと仕事も一緒にしてきたし、まさに人生のパートナーだと思ってます♥

## Q 結婚・水揚げで夜を上がった人、相手はどんな人?

| | |
|---|---|
| 元お客さん | 31.4% |
| ホスト・黒服・アフター先など同業者 | 30.3% |
| 夜と無関係の人 | 20.5% |
| その他 | 17.8% |

**お客さんと同じくらい同業者も多い!**

「ダンナは元ホスト。共通の友達を通じて知り合いました♥」(鈴花/27歳)。ちなみに夜と無関係の人では地元の友達というケースも✧



Holy MISCHISプロデューサー(28歳/東京都)
婚約中・子供なし
水輝聖羅さん

**ベストなタイミングで出会えた運命の人♥**

夜に疲れて次を考えていた26歳のとき、たまたま海外で出会ったのが今の婚約者♥　水揚げではないけど時期的にベストな出会いだった!

## Q 出戻る前と後で気持ちの変化は?

| | |
|---|---|
| 前より本気で仕事と向き合うようになった | 38% |
| 前よりやりがいや楽しさを感じる | 32.6% |
| 特に変わらない | 12.8% |
| 周囲の目を気にするようになった | 16.6% |

**プロ意識に目覚める人も!**

「昼には戻らないと決めて毎日出勤してたらナンバー1になれました✧」(恭子/33歳)



**格上の店に挑戦した!**

夜に戻るならもっと上を目指そうと思ってジェントルマンズクラブに入店。超本気で働いたよ✧

## Q 夜の世界を離れてから、出戻ったことはありますか?

ある……68%　ない……32%

## Q 出戻りした理由は?

| | |
|---|---|
| 失業・離婚など金銭的な理由 | 38.5% |
| 夜のほうが向いていると知った | 30.8% |
| 夜が懐かしくなった | 19.6% |
| その他 | 11.1% |

**シンママになって復帰は夜の伝統♥**

「出来婚で上がってからの出戻り」(沙織/25歳)、「出産早々離婚。働かなきゃ♥」(未唯/28歳)みんながんばってる



**ある程度の自由が欲しくて夜へ♪**

エステの受付のときは、何かとカッチリし過ぎていて息苦しくて、ここは自分の居場所じゃないと思ってた💧　夜のほうがリラックスして働ける♪




復帰後に売れたお姉さんに聞きました!

## 出戻り嬢が覚悟すべき10のこと♥

1. キャラ立ち!!
2. 地道な努力✧
3. 結果を出す★
4. 自己管理
5. 人を見下して安心したい人はいくらでもいるから気にするだけ損♥
6. 昔と今を比べても得することは何もない💧明日を見つめよう!
7. いちいち傷ついていたらキリがない。そんなヒマがあるなら営業!
8. 前のやり方を引きずっていると売れなくなる。新しい方法を探そう♥
9. 批判や中傷はつきもの。雑音はシャットアウトして己を見失わない
10. 無理やりにでも自信を持つ!　悲壮感があると売れなくなる

**自分なりの目標設定が能力を引き出す!**

「とりあえず」で復帰すると些細なことで労働意欲が下がりがち💧　貯金、ナンバー入り、毎日出勤など、自分なりの目標設定が成功のヒケツ★

姉アゲハは今号が初登場の黒崎ひなのです。はじめまして!　18歳からずっとキャバ嬢をしていて夜歴はかれこれ17年くらい。その間、昼兼業もしくは夜一本でやってきているけど、実は31歳のときに一度だけ夜を上がって不動産会社で働いていたことも…。でも、そのとき改めて、自分が輝ける場所は夜の世界なんだって実感しました✧　昼だけの毎日は退屈で退屈で仕方なかった。それ以来、ブレることなく夜一筋　需要がある限り夜は続けたいし、ドレスのプロデュースのように、今の自分だから発信できることで仕事の幅を広げていきたいと思っています♥

DATA ★夜歴:18歳で『六本木クラブチック』入店後、『ミュゼルヴァ六本木』を経て『ワントウキョウ』。過去に歌舞伎町で2、3日だけ体入経験あり　★出勤:週5日　★昼職歴:26歳でアパレル、33歳で不動産事務を経験

\お手本3人目/



夜友達の輪から広がったネットワークが財産だよ♥

中洲を皮切りに六本木、歌舞伎町と夜を渡り歩き26歳でちょうちょを引退。バー、ネイルサロン、美容室経営を経て、コンサル、プロデュース業も手掛ける実業家★

## その社交性と人脈を生かしてコンサル&プロデュース業で活躍する早川沙世先生♥

飲食店を例に出すと、プロデュース業はどんな店にしたいかっていう外枠を作るもので、コンサル業はいわばその内側。コンクリート打ちっ放しの店舗を作るなら設計事務所はここがいいとか、肉メインのメニューにするなら業者はココが安く仕入れられるとか、そういう細かい部分まで突っ込んで収益を上げるための仕組みを作っていくのがコンサル業かな　この分野だったらこの人がいる、こんなこともできるっていうネットワークをどれだけ持っているかが肝心✧　人と人とをつなげて、何もないところから何かを生み出していくのがこの仕事の醍醐味だよ!

DATA ★この仕事に必要な資格:特にナシ。ただし、人脈、何かと何かを結びつける発想力、社交性は必須　★役立った職歴:キャバ嬢、飲み屋のママ、ホステス、美容室勤務、エステの営業、バー経営…要はこれまでのすべての経験♥

わからなければ進めない！
その不安や疑問、先輩ちょうちょがスッキリ解消します♥

# さまよえるちょうちょの お悩み相談所♥



どうすれば上手くいくのか謎

昼職という未知の世界への不安、世間の目や年齢の壁、何かと悩みが尽きないお姉さんちょうちょに先輩から愛のアドバイスを贈ります♥

リアルデータ1

**夜時代の手取り月収は？**

| | |
|---|---|
| 30万円前後 | 27.7% |
| ～50万円前後 | 39.2% |
| ～70万円前後 | 18.6% |
| 100万円以上 | 6.3% |
| その他 | 8.2% |

なんだかんだキャバ嬢は高給取り

ずっと続けられる仕事ではないからこそお給料も高い。ちなみに未経験の昼職は10万円台スタートが相場

リアルデータ2

**昼に転向後、夜との違いで苦労したことは？**

| | |
|---|---|
| 金銭感覚 | 58.5% |
| 常識や価値観の違い | 22% |
| 規律や礼儀作法 | 10.5% |
| その他 | 9% |

多少なり金銭感覚はズレている♥

「電車に乗るのがかったるい、という意識が既に金銭感覚の狂いだった」(順子／26歳)そういうことです！

## お悩み1 収入面を考えると昼職だけでは生活できないと思う。みんなどうやって生活しているの？



**収入源は複数確保するのが今のトレンド！**

トータルの収入で生きていくことを考えればいいんじゃないかな？ 私はエステティシャンとして独立もしているけど、サロン勤務もして2カ所から収入を得ているし、昔働いていたクラブのママからお呼びがかかればヘルプもするよ😊 収入源は多いほうが安心感があるよ！

## お悩み3 自分に向いている仕事がわかりません。みんなどうやって適職を見つけたの？



**消去法で考えていくとおのずと見えてくる♥**

うちも向いてる仕事がわからないタイプやねん💧 でも、やりたくないことや、できないことはあるから、いろんな選択肢をそれと照らし合わせて消去法で考えてる。そうすると自分にとってマシなことだけが残るから、あとはそれを全力でやるだけ!! バーもそんな感じやで（笑）。

## お悩み2 引き際っていつ？ そろそろ上がろうかなと思いながらもう数年が経過…。



**そのときがくれば否応なくわかる✧**

私の場合、別に夜を上がろうと思っていたわけでもないのに、なぜか気分が落ち込むようになったのが卒業したキッカケ。引き際がわからないということは、今はまだそのときではないのかも？ ただ、いつそのときが来てもいいように準備だけはしておいたほうがいいよ♥

## お悩み5 「いつまで水商売やってるの？」とか、「そろそろ真面目に働けば？」と言われると不安になります💧



**一級接客士とか国家資格があればいいのにね！**

努力なしにこの仕事は続けられないってことに、世間はうといよね💧 確かに若い頃は比較的楽に稼げるかもしれないけど、20代後半で今まで通りにやっていけているなら自信を持っていい✧ 夜の仕事が好きなら、楽しみながら続けることで次のステップが見えてくると思うよ♥

## お悩み4 開業したいけどお金がない。独立している人はやっぱりパパに出してもらっているの？



**成功している人はみんな身銭を切ってるよ！**

人の懐を当てにして、リスクを取らずに開業した人って大体失敗してるよね💧 自分が損失を被るかもしれない切迫感がないと、やっぱりどっかで心底本気になって考えないし自分から動かないんだよ。パパがいてもいなくても、開業・独立するんなら絶対に身銭を切らないとダメ♥

どこで何をしていても先が不安なのはみんな一緒だよ!!

## 明日を生き抜くための元気が出る言葉集♥



夜があるから離婚後も路頭に迷わずに済んだ。ある意味"手に職"な仕事だと思う✧

これまで夜の仕事しかしたことがなくても、こうしてなんとかなった人間もいるよ😊





夜は社交とビジネスの場。思わぬ出会いがチャンスを運んで来ることっていっぱいある♥



毎日が競争の世界で生き抜いてきたわけだから、そのサバイバル能力たるや絶大なはず！



会話力も気遣いも昼だけの人よりも経験値は高いから。そこに自信を持つべきだと思う♪



何をしていても文句言いたい人はいるよ！自分が楽しめていればそれでいいと思う♪



夜で一番になれるコは、どの世界に羽ばたいても成功できるポテンシャルを秘めている♥



今いる場所で精一杯生きる。そこから夢や希望を見つける人だっている。うちがそうや♥



やってみなきゃわかんないことっていっぱいある。失敗しても死なないから大丈夫✧

前号の初登場企画が大反響！ ということで、SNSや有名ファッション誌で世間を賑わす世界的モデル・白鳥たかこさんが早くも誌面に再登場★ 蝶のように舞い蜂のように刺す鋭いツッコミと愛ある言葉で、あなたのハートを打ち崩します♡

不定期連載 たかこの部屋 Vol.2

# ~~ドント シンク、フィール~~
# ドント フィール、シンク

## Who is TAKAKO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID：takacosama




編集部(以下、編) 前回に引き続き、ご出演ありがとうございます✧ …ちなみに、たかこさんってどこでお洋服買ってるんですか？ 今日の衣装とかも…すごく気になります！
たかこ(以下、た) 教えねーよ！ というか、**たかこに干渉しすぎー**。思いつきで突っ走ってるとそのうちヤケドするわよ？ 小籠包には熱い汁が入ってるんだから。
編 ？？？ どういうことですか？
た **小籠包の気持ちになって考えな！** アイツが熱い理由を考えてみたことあんの!?
編 え、小籠包の気持ちがわかるんですか？
た F×CK!! んなわけねーだろ！ たかこが小籠包に見えんのか？ 小籠包のことは小籠包にしかわかんねーんだよ。人間だってそう。**わかんなくても相手の気持ちを考えることが大事**。みんな中身が違うんだから、わかるわけがない。逆にわかるほうが気色悪いわ！
編 確かに…。でもわからないからこそ、たかこさんのことも知りたいと思うんですよね✧
た だーかーらー！ ヤケドの意味や理由をわかってない!! **人間に血が流れているように、小籠包には熱い汁が流れてるんだ**。心があるんだよ！ その熱さを想像せずに、勢いや感情だけで食らいつくからヤケドするんだよ!!
編 小籠包の状態や気持ちを考えずに、無神経に食らいつくからヤケドという形で反撃をくらう。自分も原因があるんだぞ、と。
た とはいえ小籠包だってヤケドするの。でも**感情任せで倍返しするのはただのバ×**。たかこの場合は周りが媚びるように詫びてくるけど、あなたみたいな一般市民は自分で原因を察して素直に謝らないと見放されるわよ！
編 倍返し…(笑)。久しぶりに聞きました。
た たかこはね、**カードの支払いは一括だけど、怒りは分割払いなの**。一気にドカンと100倍返しにするんじゃなくて、10倍返しをジワジワ10回やる派。でもね、同じ問題に対する報復を10回続けてると途中で気づくわけ。「そもそも何で怒るハメになったのか？」って。
編 何でなんですか？
た バ×カ！ わかれと言ってこの話をしてるんじゃねーよ!! **考えろってことが大事なの。相手の気持ちを想像すれば原因も見えて怒りもやわらぐだろ！** そんぐらい気づけ!!
編 なるほどですね。考えてはみたんですが、やっぱりその服が気になるんですけど…。
た あーもう！ **南米(※)**。あとは考えろ！
編 え！ 明らかに中国っぽいのに？
た たかこさまの言うことが間違ってると!?
編 いえ、そんなことは…
た 何であなたはわからないんだろぉ～♪ たかこが小籠包に見えるのかぁ～♪ 言えるんだったら一生言ってろぉ～♪ 小籠包にはね裏と表があるの。裏なんだよ、こっちはよ!!
編 そのセリフ…某議員のパクリですか？
た **パクってるわけねーだろ、このハゲー!!**

※たかこ用語で「Ama×on」のこと

(自称)スーパーモデル(推定36歳／北京市？)独身・子供なし
**白鳥たかこ**さん

### たかこの相談部屋♥



相談者 筋肉マッチョのプリンさん(27歳)

**Q.** 彼氏ができてもなかなかうまくいきません。長続きさせるいい方法ないですか?

**A. 知らねぇーよ!!**

知るわけないじゃない。いい女は考えないでも男が放っておかないものだし～。何でも人に従ってると飽きられるわよ！ せいぜい筋肉でも磨いてつまらない女にならないことね✧

TAKAKO'S パパラッチ★

## たかこのパワハラ？ 録音データがネットに流出!?

7月某日、「早く帰りたい！」とゴネるたかこを記録したデータが姉agehaのインスタに流出。内容について本人に電話したところ「しゃべることねーわ！」とガチャ切り。「愛情の裏返し」と揶揄されるたかこのディスりだが、真意は謎のまま。真相はあなた自身の目で確かめてほしい♡

PHOTO_Satoshi Ohmura STYLING&HAIR&MAKE_Takako Shiratori EDIT&TEXT_Hironeko-A

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

## 読者参加型Instagram連動企画　第6弾！

# あなたの愛するペット写真♡

前号で募集した「あなたの愛するペット写真」の投稿。今回もたくさんのご参加ありがとうございました♡　その中から全14名の写真を掲載。載せきれないかわいい写真もたくさんあったので #姉ageha7月号　のタグをチェックしてみてね。

Please Follow me & Let's join us!




次号のお題は…

# あなたの夏の思い出写真♡

夏に行った旅先、海、山、お祭り、そこで食べたものなど夏らしい写真を投稿してください。
今回も参加してくれた人の中から抽選でプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿してね。

### プレゼント



**ヴィダルサスーンの32㎜のコテを2名様に！**

この号のP104でも人気のコテとして紹介！
髪がスルスルっと巻けるし傷みにくい♡

### 投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha9月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

### 応募条件

- 投稿締め切り **2017年 9月15日(金)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

みなさんの参加お待ちしております♥



BODY
RIDOX
新技術搭載!!
ハイブリッド還元水素水サーバー
H2tank
毎日の水分補給をより機能的なコトへ
Made in Japan
業界初の「-e(電子)放電型」を採用した携帯型水素生成器
約3分間で水素濃度約900ppb以上(※)の水素水を生成
※水素水を生成した直後の数値。水質や温度により数値は変化します。
BODY
RIDOX


肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?
新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に
イクスピュア
フラレンシアローションとは?
注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。
しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!
使い方
1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。
EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION
イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)
お問い合わせ
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

# Blanc Pur 100で<br>朝からパックの新習慣♥

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♥

**PHOTO**_Youki Oneyama［JOPS］

## Blanc Pur100って？

### 1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪　お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

### 2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合♡　うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

### 3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♥　ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

**使い方**

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♥　100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

**成　分**

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎+886(3)5352098
http://www.amply.com.tw/



# あなたのお店や商品を姉agehaで紹介しませんか？




## <“あなたの伝えたいこと”を4つの構成で読者に訴えます>

### お店の魅力を余すところなく紹介できます！

**お店紹介**

あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。



### 商品にフォーカスしたPRができます！

**商品紹介**

新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促せます。キャンペーン情報も掲載可！



### サービスを提供する人を中心に構成します！

**人物紹介**

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適！



### イベントや催事情報を紹介します！

**イベント紹介**

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。



ご興味のある方は下記までお問い合わせください

**medias(株) 03-6265-8581 info@mediasjp.com**

受付時間：10:00-19:00（月-金）

- 掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します
- 紹介するサービス及び商品については事前審査をさせて頂きます
- 以下の業種は掲載不可となります
  風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの



オルジェノア
Orgenoa
泡立ち、香り、仕上がり
毛史上、
の悦び(よろこ)を。
ニックオイルシャンプー
Orgenoa
Organic Oil
Shampoo
Orgenoa
Organic Oil
Shampoo
Orgenoa
Organic Oil
Shampoo
Orgenoa
Organic Oil
Hairmask
Rich Repair
Sweet Jewel




## 世界各国のオーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。

### 8種のオーガニック認定成分を配合

アルガンオイル / ホホバオイル / オリーブオイル / ラベンダーエキス / ローズマリー葉エキス / キュウリ果実エキス / タチジャコウソウエキス / アロエエキス

希少な天然美容オイル (アルガンオイル、ホホバオイル、オリーブオイル)

補修保湿を促す天然エキス (ラベンダーエキス、ローズマリー葉エキス、キュウリ果実エキス、タチジャコウソウエキス、アロエエキス)

### 髪質にあわせたオリジナルブレンド

| ハニーグレース | | リッチリペア | | ネオモイスト | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ホホバエキス | パールエキス | ホホバエキス | パールエキス※ | カミツレエキス | ダマスクローズ水 | セージエキス |

※オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスクはパールエキスの代わりにひまわりオイル配合

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方(シャンプー、トリートメントのみ)
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合(シャンプーのみ)





**MODEL**
湘南平塚 PASHA/みゆ

しっかりストレッチのシャドープリント素材でリッチに魅せる。カットアウトホルダーで肩口すっきり。シャドーストレッチプリントニーレングスタイトドレス
¥16,200 /news





**MODEL**
DJ maipuh

ボディーラインを綺麗に見せるクロスギャザーとソフトなストレッチ素材がベストマッチ。
ドレープ&ギャザータイトドレス¥16,200/news

# 女をアゲる極上の着こなし
# 真夏のnewSTYLE
## [news selection]

## Mid SUMMERを鮮やかに彩るドレスコレクション

肌見せやボディラインにこだわった、おすすめのラインナップが揃いました。
あなたの魅力をさらに輝かせる、ラグジュアリーなドレスに包まれて。

**STYLING**_news selection / L&A HLDGS.K.K **HAIRMAKE**_Kei Kokufudo **MODEL**_maipuh / Miyu / Ayu / Tsubaki / Yui / Sana **DESIGN**_Creative Industry Inc.



## 海外セレブテイストのグラデーション配色は様々なシーンで注目!!

カジュアル過ぎない魔法の配色と美デコルテUPのオフショルスタイルは大活躍。グラデーションバンテージドレス
¥19,224/news



## 大胆なカットアウトでデコルテラインに視線集中

タイトに決まるバンテージ素材が美ライン演出。アクセントのデコレイトビジューも華やかさUP。カットアウトバンテージドレス
¥25,704/news



## クロスギャザーで美ラインに強調メリハリBODYをシャープに

クロスライン切り替えとアシンメトリーカ！美ラインに演出。晩夏に涼しげなアイスブルーも好印象。ソフトストレッチアシメタイトミディドレス
¥16,200/news



## 可憐にクールに・・・シャープに決まるペンシルタイト

様々な場面で活躍出来る白黒の配色はマストな一着。
バイカラーオフショルペンシルドレス
¥21,384/news



## 真夏のシーンに爽やかなアイスブルーをデコレーション

アイスブルー×白のハイコントラストが爽やかに魅せるバンテージミニドレス。カーブ切り替えで美バスト演出
バイカラーバンテージミニドレス
¥19,224 /news

infomation

**DJ maipuh**

ファション雑誌等の読者モデルを得て現在、東京 神奈川を中心にDJ活動を展開中。得意ジャンルはEDM。

@mai_jinguj　@mai_jinguji


クロスギャザーで美ラインに王道の純白で
ビューティープリンセス
MODEL
湘南辻堂 ANTAEUS/つばき
深めのスリットで美脚見せクロスギャザーとお相性が際立つSEXY&COOLなミニドレス。カシュクールドレープミニドレス¥13,824/news


MODEL
湘南平塚 ARENA/あゆ
胸元とウエストに開いたカットアウトはデコレイトビジューで更に際立つブルー系。プリントが涼しげなドレス。カットアウトプリントミニドレス¥24,624/news
カットデザインと彩(あざ)やかな
プリントで誘惑力UP


レースアップのデザイン
アクセントでイメージUP!!
レースアップのデザインアクセントでイメージUP!!普通で可愛いタイトミディが完成。レースアップタイトミディドレス
¥13,824/news


爽やかセクシーに
ビューティーアップ
バストラインを艶やかに演出するクロスデザイン。コントラストプリントタイトミディードレス
¥16,200/news





早めの秋を意識した
クラシカルプリントは注目大！

晩夏に決まるSEXYカットアウトなら!!

優雅さと華やかさをMIX=BEAUTY。
しっかりストレッチのニーレングスペンシルタイトドレス¥16,200/news

タイトに盛れるフロントクロスデザインにバンテージ素材特有の美魅せマジック。カットアウトクロスバンテージミニドレス¥19,224/news



フレアースリーブにカットアウトがフェミニンSEXY

カットアウトデザインとフリルMIXで魅了する
レディライクなピンクベージュ。
フリルカットアウトミディドレス
¥16,200/news



フレアーテイストのトップスで
ブロックチェックをトッピング

フレアー感い透け感レースを合わせたハイウエスト
タイトスカートがレディ可愛いミニドレス。
ブロックチェックフレアートップミニドレス
¥8,532/news



至高を満喫する
ラグジュアリースペース



空を仰ぐ夢の空間



ナイトシーンはもちろん
シースルーのブラックワントーンでビューティーエフェクト

肌触りの良いストレッチシースルー素材のスリーブ感がセクシーに演出！見頃のバンテージ素材で美ラインも！！ロングスリーブバンテージドレス¥23,544/news



ハイコントラストなマルチプリントで
どんなシーンでも主役級!!

どんなシーンでも華やかに際立つマルチプリント。しっかりストレッチ素材で美ラインも！！マルチカラープリントペンシルタイトドレス
¥16,200/news



真夏を爽やかに彩るライトブルーの魔法

ストレッチ素材でタイトラインをキープ。
大柄フラワープリントで爽やかにビューティーアップ。
タイトシルエットミディドレス¥16,200/news



**MODEL**
シンガー/沙南

エレガントなフリルスリーブとスモーキーピンクでレディー感アップ！！ストレッチのタイトシルエットとのギャップに注目。フレアスリーブドレス
¥13,824/news

注目のフリルマント
スリーブでエレガントに演出



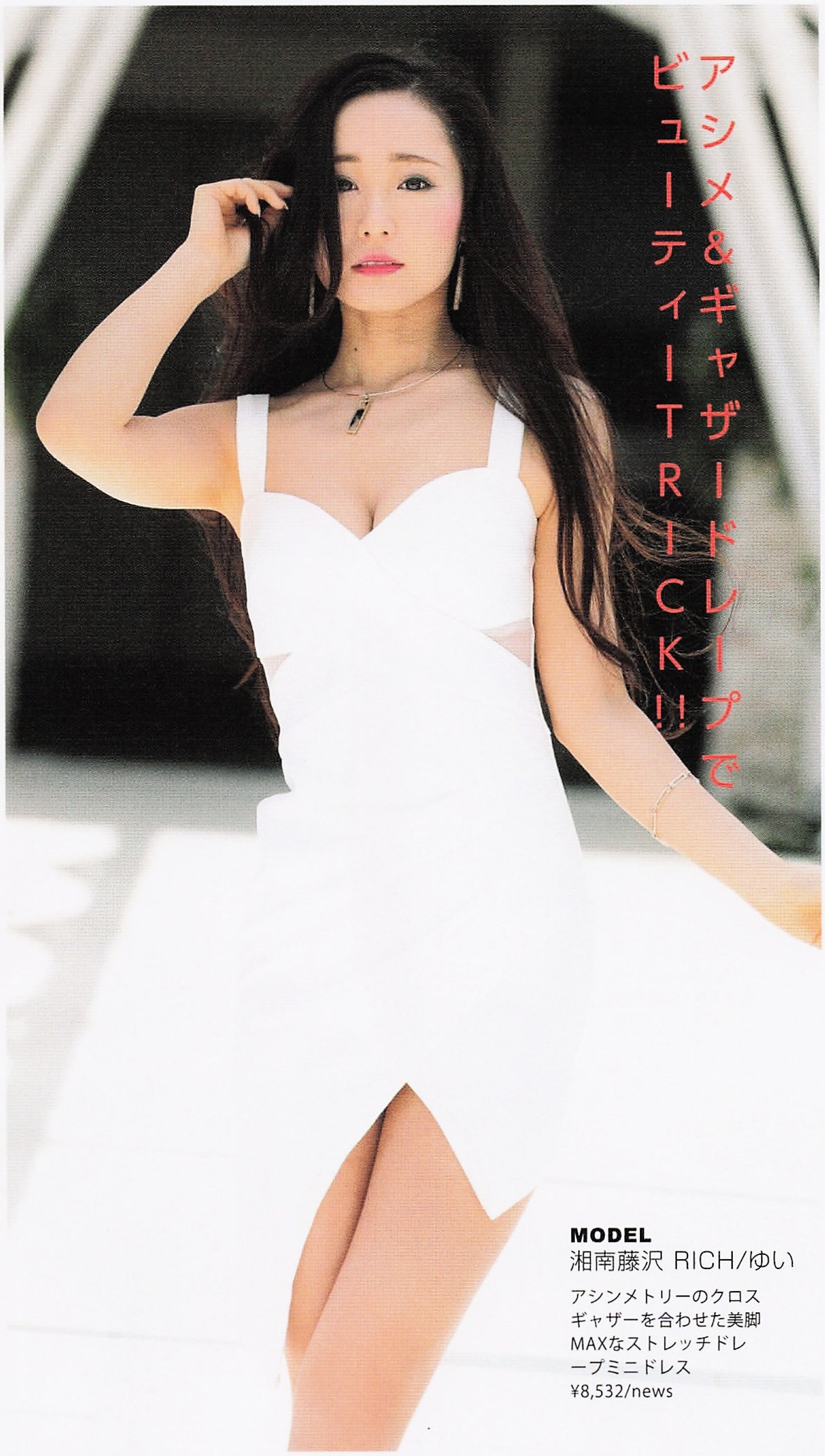
ヌーディーカラーで
鮮やかに彩る

広めに開いた胸元とシルエットで注目大！！トレンドカラーのスモーキーなピンクベージュでクィーンタイム。ストレッチミディタイトドレス
¥10,584/news



## クロスラインのオフショルダーで際立つデコルテライン

マットカラーの同色加工されたクロスバンテージトップスに２枚仕立てのVラインバンテージスカート。マットペイントクロスオフショルダートップス¥8,532、ミックスマテリアルVラインバンテージスカート¥10,584/news



## アシメ&ギャザードレープでビューティーTRICK!!

**MODEL**
湘南藤沢 RICH/ゆい

アシンメトリーのクロスギャザーを合わせた美脚MAXなストレッチドレープミニドレス¥8,532/news



艶やかに…
華やかに…
美しく…



# 煌めきの先にある場所(シーン) 最高の瞬間を嗜む

ウエストのカットアウトにクロスギャザーをデコレーション深めのスリットで美脚魅せ。
クロスギャザータイトミディドレス¥21,384/news

## infomation

「サヨナラ」
Now on sale

### シンガー 沙南

今回、モデルとして参加してくれたシンガーの沙南ちゃん。切ないバラードからキラーポップチューンまで、女の子の心境をまっすぐに表現し、多くの人を魅了しています。
最新情報は沙南ちゃんのツイッターをチェックしてみてね。

@sana_625　@sana_625　http://lineblog.me/sana/




ミッドサマーを涼しげに飾るドットプリント。深めのスリットで美脚効果大のミディタイトドレス
¥16,200/news




華やかなシーンにも際立つボディーライン強調のバンテージドレス
¥6,372/news


急な出費で
今月ピンチ;;
エステとか脱毛
行きたい!!
おいしいもの
食べたーい!!
こんな女性
必見です!!
新作コスメ
ほしいっ!!
ハワイ
行きたい!!
可愛い水着
ほしいー!!
ぷち整形
したいな♪
メールだけで稼ぐ♪
“ライン風アプリ”でぷちパート
メールだけでも稼げるSNSアプリ☆イケメンたちとお話しするだけで、
時給4,200円以上稼げるアプリ爆誕!! 登録無料だから今すぐ始めるにゃ♥
逢わない・触れない・身バレなし
メールレディ初心者でも
最高 月収80万円 稼げる!!
インストールはコチラ
稼ぎ方も公開中にゃ♪
ポイント1 時給4,200円!! ※ビデオ通話時
ポイント2 日払いOK!!
ポイント3 初心者OK!!
ポイント4 24時間365日サポート兼任スタッフ常駐で安心!!
App Store
Google play
facebook
facebookアカウントで簡単登録♪
※利用状況は非公開なので安心!!
♥みんなの体験談♥
釣られて登録したら月収20万超♥
「メールだけで時給4,200円」に釣られて登録してみた笑 LI●E感覚で男性とメールするだけだから暇な時にメールしてたら先月の報酬が20万超えてた!!もっと頑張ったら旦那より稼いでるかも?笑 実際に会わないし安心ってところも嬉しい♪
初心者でもすぐに稼げちゃった…♥
アプリを開いたら、基本の稼ぎ方がしっかり書かれてるし、サポートの人も色々教えてくれるので、バカな私でも初日で1万円稼げちゃった♥ 笑
始めて1ヶ月半で12万も稼げたのはこのアプリのお陰かな♥
会員登録数
50万人
突破!!
(2017年7月現在)
ベリー
♥運営元：株式会社 NEXIV 大阪府大阪市淀川区西中島5-14-10 新大阪トヨタビル4階 ☎06-7176-7975(受付時間14時～18時) ♥HP：http://lady.moa-app.com/
♥18歳未満(高校生含む)利用不可 ♥ご利用前に必ず利用規約をご確認下さい ♥別途通信費・パケット利用料などがかかります

姉ageha

お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

# 読者モデル大募集中♥

**24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。**

| 全身のPHOTO<br>ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。 | 顔のPHOTO<br>ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。 |
|---|---|

切り取り

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

名前　　　　(　　歳)　電話番号　　　　応募日時 2017年　月　日

住所　　　　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG

整形モニター　OK・NG　Instagram　Twitter

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR

# 9月号は絶賛発売中!!

10月号は
9/1
発売♡




発行／ダナリーデラックス株式会社 http://dunnery.tokyo/k-ageha/ 発売／株式会社 主婦の友社

# 最新 若いコとの会話にも困らない
# エンタメ Entame 虎の巻 Vol.18

夏から秋にかけてのこのシーズンは野外イベントも室内イベントもてんこ盛り★ 気になるスポットに行ってみよう♪

EVENT

## 大曲の花火







PHOTO_秋田県大仙市

### 1910年から続く由緒正しい日本を代表する花火大会

内閣総理大臣賞など多くの賞をかけ、全国から選ばれた花火師が精魂込めて作り上げた作品を打ち上げます。作品のクオリティは年を追うごとにグレードアップ★ 今年は8/26(土)開催！ 昼花火競技17:30～18:15、夜花火競技18:50～21:30と一日に2度楽しめる♥ 開催地は秋田新幹線大曲駅から徒歩30分の秋田県大仙市大曲雄物川河畔 問大曲商工会議所 ☎0187-62-1262

MOVIE

## スパイダーマン：ホームカミング





### 待望の新シリーズスタート！

放課後はスパイダーマンとしてNYをパトロールする高校生ピーター・パーカー。彼の夢はアベンジャーズに仲間入りし、一人前のヒーローとして認められること。そんな時宿敵がNYに現れる。●監督／ジョン・ワッツ ●配給／ソニー・ピクチャーズ ●8/11(祝・金)全国ロードショー

MUSIC

## 星野源



### 『過保護のカホコ』主題歌★

大ヒットとなったシングル『恋』から約10カ月ぶりに、ニューシングル『Family song』がリリース 家族をテーマに星野源が表現したソウルミュージック ●初回限定盤（CD+DVD）：¥1,800+税／通常盤（CD）：¥1,200+税 ●8/16(水)発売 ●VICTOR SPEEDSTAR RECORDS

MOVIE

## HiGH&LOW THE MOVIE 2 / END OF SKY





### 世界初の総合エンタメプロジェクト再び！

映画、ドラマ、LIVEなど様々なメディアで社会現象を起こした『HiGH&LOW』がパワーアップ！ 5つのチームが抗抗するSWORD地区に、敵対する集団がいくつも現れ、未来をかけた最大の決戦が始まる。●監督／久保茂昭・中茎強 ●配給／松竹 ●8/19(土)全国ロードショー

EVENT

## 恐謎






### 楳図かずお×タカラッシュ！吉祥寺ナゾトキ歩き

楳図かずおの名作『おろち』とリアル宝探しの『タカラッシュ！』がコラボした大人のための体験型謎解きイベントが10/31（火）まで開催中 吉祥寺パルコ6Fヴィレッジヴァンガードで参加キットを買って、吉祥寺の街で謎解き歩きに参加しよう★ 問タカラッシュ ☎03-3527-7701

MOVIE

## 東京喰種 トーキョーグール





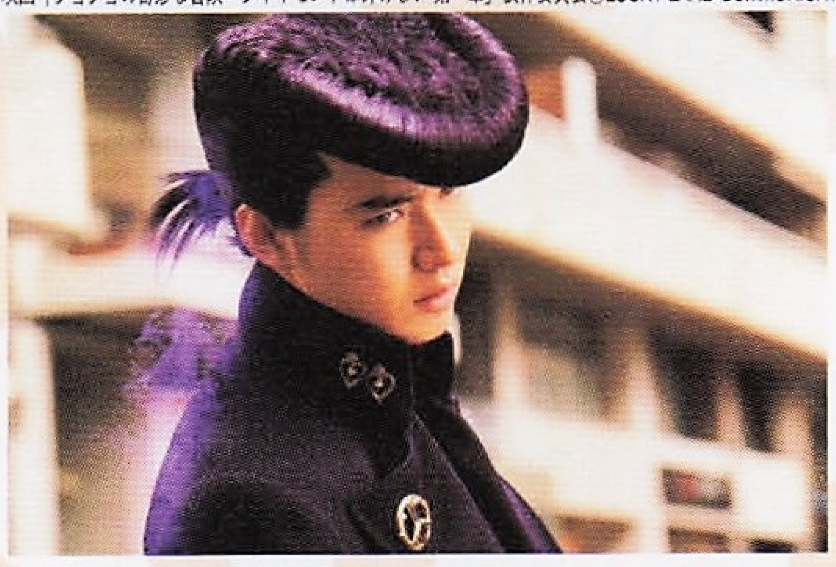
### 世界37カ国で大人気の漫画が映画化

人の姿をしながら人を喰らう怪人、喰種（グール）が潜む東京。ごく普通の大学生・金木研（カネキ・窪田正孝）はとある事故で喰種の臓器を移植され、半喰種となってしまう。カネキは葛藤しながらもあるべき世界の姿について模索していく。●監督／萩原健太郎 ●配給／松竹 ●公開中

MOVIE

## ジョジョの奇妙な冒険 ダイヤモンドは砕けない 第一章





### 生誕30周年記念、初の実写映画化！

第8部まで続く超大作『ジョジョの奇妙な冒険』のうち第4部「ダイヤモンドは砕けない」が映画化。主人公仗助（ジョジョ）の住む平和な街で連続変死事件が起き、偶然犯人と仗助が遭遇してしまい…。●監督／三池崇史 ●配給／東宝／ワーナー・ブラザース映画 ●8/4(金)全国ロードショー

EVENT

## MIDTOWN LOVES SUMMER



### 東京ミッドタウンで開催中の夏イベント★

"日本の夏の涼を五感で愉しむ"をテーマに花火、足水など夏の風物詩が都心ならではのスタイルで8/31（木）まで体感できる 8/10～8/13の4日間は限定で、本物の花火×イルミネーションひかり花火の特別演出が見られる★ 問東京ミッドタウン・コールセンター ☎03-3475-3100

MUSIC

## UVERworld




### 約3年ぶり78分59秒の大作 9thアルバム『TYCOON』

アルバムタイトルになっている「TYCOON」からドラマやアニメ、映画の挿入歌になった曲などたっぷり全18曲を収録。●初回限定盤（CD+特典CD+スリーブケース+フォトブック付）：¥3,700+税／通常盤（CD）：¥3,000+税 ●8/2(水)発売 ●ソニー・ミュージックレコーズ

コラーゲンは海から摂る時代

# “フィッシュコラーゲン”

## で素顔美人に早変わり

FROM sea




素顔フィッシュコラーゲン
¥2,700-

加齢のサインである「シミ」「シワ」「たるみ」を無くすために、世の女性たちは陰ながら弛まぬ努力をしてるもの。特に夏は紫外線対策を疎かにできず、もはや海に足を運ぶことすらできない人も・・・。
そんな女性たちの強い味方である「コラーゲン」の効果・効能はもはや常識ですが、どのような「コラーゲン」を摂れば良いか、その種類まで気を遣っていますか？
安全性が強く叫ばれる現代、読者にオススメするのが海洋性由来のコラーゲン、いわゆる「フィッシュコラーゲン」。そんな「フィッシュコラーゲン」をたっぷりと含んだ『素顔フィッシュコラーゲン』は、低分子ヒアルロン酸、植物プラセンタ、淡水真珠末など、贅沢な美容成分が配合されているキウイ味の美味しいコラーゲン。
『素顔フィッシュコラーゲン』を毎日摂取すれば、真夏の海も怖くない？

オススメ Point

### 1. 高い美肌効果！

フィッシュコラーゲンに含まれているヒドロキシプロリン等のペプチド類が繊維芽細胞を刺激してヒアルロン酸を作り出し、肌の表面角層の水分量を高める効果があると言われています。
コラーゲンを皮膚内に浸透させることによって「ハリ」や「保湿」を生み、見た目年齢の老いにもつながる「シワ」「たるみ」「ほうれい線」を予防し、若々しい肌を作ることができます。

### 2. 安全性抜群！

フィッシュコラーゲンは、豚コラーゲンや牛コラーゲンと異なり脂肪分がゼロなので、環境ホルモンやダイオキシンなどが蓄積される心配がありません。
さらに原料となる魚に対しては放射性物質の濃度もきちんとモニタリングされており、牛や豚のような狂牛病の心配もないので、安心して体へ摂り入れることができます。

内容量：1箱30袋入／103g
栄養機能食品（ビタミンB1）
日本製

・お問い合わせ先・　株式会社リアル・ZP　℡047-718-7501　千葉県松戸市新松戸6-247

下田美咲の もういっちょ! 女子力道場 第10回

結婚したいけどできない人が口にしがちな
"婚期を逃す開き直りワード"をぶった切り★

# あなたを独身に縛りつける5つの言い訳★

★★ Five Excuses ★★

結婚したいけどできないって話をよく聞くけど、これって「できない」じゃなくて心から「したい」と思えてないことが一番の理由だと思う。「〇〇だから仕方ないよね」という言い訳でチャンスを逃していないか、よーく考えて!

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Hironeko-A

## Five Excuses 言い訳① 出会いがない



**Q.** 毎日が家と職場の往復ばかりで出会いがまったくありません。合コンも苦手だしお見合いパーティーにも抵抗を感じてしまいます

**A. 出会いの"場"よりも派生した"枝"にこだわるべき**

みんな場にこだわるから「どこで?」って感じになるんだろうね。職場でも飲み屋でも、それこそお見合いパーティーでも、その気になればどこでも出会えると思う。ポイントは出会った相手と友達になっておくこと★ そのコに人を集めてもらってタコパでもやれば新しい人脈、すなわち"枝"が広がって好みの相手が見つかる可能性も高くなる✧ 枝から派生した出会いなら「友達の紹介」と堂々と言えるしね。というか、友達でも飲み屋でも「友達紹介してよ」って言えば大体してくれる 言い出すか言い出さないかの違いも大きいから、本気で出会いを求めるなら見栄なんて捨てちゃって!

## Five Excuses 言い訳② いい相手がいない



**Q.** 20代の頃は5歳年上が好みだったんですけど、アラフォーともなると5歳上は売れ残りのオジさんばっか。年下はどうも苦手だし…。もう妥協して選ぶしかないのでしょうか?

**A. ベタ惚れで結婚しないと速攻で後悔すると思う!**

まず、自分も売れ残りのオジさんと同じ目線で見られてるってことを自覚すべき。自分の年齢と比例して、恋愛対象の年齢が上がるとは限らない。だからこそ、好みの世代にロックオンしてもらえる年齢のうちに結婚したほうがいいんだよね。妥協するのは個人の自由だけど、私はイヤ。2人で過ごす時間が長くなるほどイヤな部分が山ほど出てくるから、それを凌駕する大好きがないとヤバい! 年齢とか世間的な評価よりも「趣味は旦那さん」と言えるくらい、自分にとって最高に面白くてずっと見てても飽きないって思える人を選んだ方が幸せになれると思うよ。

独身時代に未練を残さなければ結婚は人生最高のパラダイス♥



## Five Excuses 言い訳③ 自由が奪われそう



**Q.** 私の周りの既婚者はみんな「自由がなくなった…」とつまらなそう。結婚生活ってそんなに窮屈なものなのですか?

**A. 未練があるうちはNG! 独身をやり倒してから結婚すべき**

結婚した途端、籠の鳥になったとストレスを感じるのは外にやりたいことがあるから。仕事でも遊びでも独身をやり倒していれば、「結婚で自由が奪われた」なんて全然思わない。旦那と過ごす時間のほうが心地よく感じるから、むしろ外に行きたくなくなるし♥ けど独身をやり倒すのって相当な気力が必要。もし巻きで終わらせたいなら、BBQでもタコパでも人に誘われるのを待つんじゃなくて、全部自分が幹事をやるくらいの勢いでいかないと! 男遊びもやり倒しておくべき。やり倒し済みだとしても、結婚後は出会いに繋がりそうな場は仕事であっても避けたほうがいい。もし好みのコに出会ったら浮気したくなるかもしれないでしょ? 結婚したからといって恋をする機能がなくなるわけじゃないから気をつけて!

## Five Excuses 言い訳④ 失敗したくない



**Q.** 結婚したいなーとは思うのですが、焦るのもみっともないし、失敗した時のことを考えると不安になってしまい前に進めません

**A. 失敗を恐れる人ほどやり直しがきく年齢のうちに結婚しておいたほうがいい!**

「一発で決めなきゃ!」って人が多いけど、人生において初回のチャレンジで成功する物事ってそうそうなくない? 初めて就職した会社にずっといる人や、人生初の彼氏と結婚する人だって本当に少ないし。結婚だって一発でカンペキな形にありつけたら奇跡だと思う。生涯ラブラブな結婚生活を送れるに越したことはないけど、それだけが正解じゃない。私は失敗したなと感じたらその現実を受け入れて、そこからどう進むかは改めて考えようと思ってる。「離婚して次へ!」という手もあるし、やり直しを視野に入れるならなおさら早く結婚したほうがいい。経済力とか若さとか、離婚する力をもって結婚に臨むことも忘れずに!

## Five Excuses 言い訳⑤ 結婚の必要性を感じない



**Q.** 将来を約束してる同棲中の彼氏がいます。周りは結婚を急かしますが現状に不満もないし楽なので、このままでいいやと思ってしまいます

**A. 子供を作る可能性があるならデキる前に自分たちの意志で結婚を決めたほうがいい★**

私は同棲よりも結婚派♥ 人生を共にする夫婦ならともかく、彼女だとお金とか生活習慣のことまであれこれ口出ししにくいし、そこでモメてイヤになる可能性もあるから。現状がうまくいってて、なおかつ子供を作って育てるわけじゃなければムリに結婚しなくてもいいと思う。ただ、妊娠のタイミングでカップルから夫婦になるのはアリだけど、結婚の理由が「デキちゃったから」は良くない。そのコの人生のためにも夫婦のためにも「この人だから結婚したい♥」と先に納得しておいたほうが幸せになれると思う✧

### 美咲コラム

**人生でやって良かったこと ランキングの1位はダントツで結婚!**

独身時代は「結婚=人生の墓場」と思ってたんだけど、いざ自分でしてみたら毎日が楽しくて仕方ない★ 一緒にいる時間が増えるほど旦那さんのイヤな面は山ほど出てくるよ。でも彼がキモければキモいほど、かわいくて愛おしくて、最近は泣きたくなるほど✧ こんな気持ち、飼い犬と触れ合ってた時以来。同じ感情を人間の男に抱くなんて想像もしてなかった。あとね、彼のおかげで本当の"素"を出せるようになったことにも驚いてる。私の場合は小さいコの「見て見て期」状態。オチがなくても「見て見て〜」ってじゃれつくの♪ 自分の中にこんなキモい部分があるとは知らなかったし、歴代の彼氏どころか家族にも見せたことがない(笑)。おかげで彼といる時間がより面白くなってる♥ 自分がそうだったから結婚したくない人の気持ちもわかるけど、結婚っていいよ♪ ピンとこない人は私の新刊を読んで、ぜひ結婚したい気分になってほしい




プロフィール

下田美咲(しもだ・みさき)/1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書「新型ぶりっ子のススメ〜彼に恋させる計算ずくの恋愛戦略〜」(発行:株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス)も好評発売中♥

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

# お姉さん新聞

2017 August 発行

カレンダーの日付は確実に進んでるけど、まだまだ暑い8月・9月。花火大会とかフェスとかテンション上がるイベント事も続くから、彼の浮気に目を光らせつつ、小顔施術でかわいくなってプチプラコスメでメイクして、旅先の美味しいものを楽しんで、夏疲れからのぎっくり腰に気をつけましょう♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Chiharu Koya
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Yuuka Obara

## Contents





残り少ない夏を思う存分楽しむそのために♥備えあれば憂いなし!!

ショーツ￥2,200／Ravijour ルミネエスト新宿店 ピアス￥1,500／Osoin（お世話や）

Part.1

ドイツ語で「魔女の一撃！」

私みたいになるな!!

筋力が衰え始めるアラサーのみなさ～ん、他人事じゃないですよ！

# ぎっくり先生

**名前は愉快な印象だけど、その痛みは「ナイフで背中を切られたよう💧」**(メリさん談)**というから戦慄…！　この春、うっかりぎっくり腰になったメリさんの体験談を軸に、もしもの時の対処法と予防法を調べてみました★**

**PHOTO**_Satoshi Ohmura **HAIR**_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE) **EDIT&TEXT**_Hironeko-A



TOKYO NADESHIKOブロガー
(37歳／東京都)
バツイチ既婚・娘1人
**神崎メリさん**

冷え、運動不足、姿勢、くしゃみ…
何が引き金になるか
わからないから恐ろしい!!

ワンショル×ストレッチロングドレス¥18,500、ビジューネックレスピアスセット¥5,695／ともにsugar　その他／編集部私物

## 哀愁のぎっくり劇場

**平穏な主婦の日常に突如訪れた激痛と混乱…🐱 涙なしでは語れないぎっくり発症の瞬間を再現！**




**ただ事じゃない痛みに冷や汗が止まらなかった**

慣れない子育てと寝不足で疲れが溜まってたとはいえ、「何か来るぞ!」って感じの兆候はゼロ。

もともと腰痛持ちではあったけど、腰自体はそんなに弱くないの。臨月時に腰痛で1カ月寝たきりになったものの、出産後は調子もよかったし🐱

娘を抱き上げる時の姿勢がマズかったのかもだけど、ちゃんとした原因は未だにわからない💧

今回はたまたまポケットにスマホが入ってたし自分に旦那がいたからよかったけど、場合によっては最悪孤独死ですよ(笑)。

病院に行くどころかその場から動くことすらできないから、初日は整体の先生を呼んで応急処置。

その後も整体やハリの先生を自宅に呼んで治療してもらったんだけど、私の場合は全然効かなかったんだよね…💧　湿布も効果ナシ。授乳中で痛み止めも飲めないから、寝たきりで自然に治るのを待つしかなかった💧

経過をざっくり説明すると、旦那の介助つきで入浴可能になるまで4日、身体を起こして座れるようになるまで15日、普通に歩いて自力でパンツの上げ下ろしができるようになるまで20日、子供を持ち上げられるようになるまで1カ月半…。心身ともに本当に辛かった!

こんな経験は二度と勘弁!　これを読んでるあなたも他人事じゃないから、マジで気をつけて!!

ぎっくり腰が元で起きた

# がっくりな出来事💧



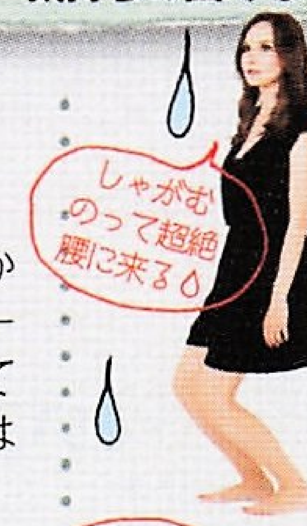

**娘を友達や保育園に見てもらえたのは助かったけど、自分の面倒もとなると罪悪感ハンパなし💧 気持ちの面でも辛かった!!**

## 高いヒールが履けなくなった💧




こんな経験は二度とゴメンだから、腰に負担のかかる高いヒールの靴は卒業。というか怖くて履けない💧 おしゃれの面では残念だけど身体のほうが大事！

## 自力でパンツがはけない💧




腰を曲げられる範囲が狭いから、ひざより下におろすと自力で上げられない💧 下着のほうのパンツも同様。途中までは旦那にはかせてもらってた😿

## 認可保育園を退園になる💧




規定の期限内に復職できなかった&診断書がなかったのが原因。動ける状態じゃなかったとはいえ、確かな症状があるうちに病院に行っておくべきだった💧

## 精神的にささくれる💧




人に何かしてもらうことに対して「悪いな」と思ううちに、卑屈モードに突入💧 旦那とか友達とか安心して心を許せる人がいなかったらヤバかった💧

人生初の要介護状態を経験！

# メリ先生のぎっくりLIFE




**数日間はひねれない・座れない・立ち上がれないの三重苦💧**
**「動けないってこんなに辛いんだ」と健康のありがたみを改めて実感！**

## 主食はサンドイッチ




寝たままでも食べられるし、おにぎりみたいに崩れる心配もナシ✧ 大量に買ってきてもらって、飲み物と一緒に枕元に置いてた★

## 基本的に寝たきり状態




20日くらいは体を起こすことも寝返りを打つこともできなかった💧 腕を上げるのも辛いから読書もムリ。ずっと携帯をいじってた😿

## トイレまではカニ歩きで移動




お風呂に入れないのは最悪ガマンできてもトイレはさすがにムリ💧 いろいろ試した結果、カニのような横歩きが一番動きやすいと悟る。

## 娘がぐずったらお腹に乗せる




旦那も友達も不在の時は隣に寝かせておいて、ゆっくり引き上げてお腹の上に。ミルクは母乳。おむつは腕の力で身体を支えながら交換💧

正しい予防法と改善策を姿勢作りのプロに直撃！

# ぎっくり対策Q&A




**痛みに個人差はあるものの、大きな原因はほぼ共通。激痛が起きる理由と仕組みを理解して自分の生活を見直そう！**

教えてくれた先生



虎ノ門
カイロプラクティック院 院長
**碓田拓磨先生**

早稲田大学保健体育科目の講師や日本姿勢教育協会の理事も務める。近著は「座るだけで腰痛改善! 骨盤ぴたっとクッション」（宝島社）。「碓田拓磨の姿勢学」http://zagoo-web.com/

## Q1 ぎっくり腰とはどんな症状ですか？

**A 日常の動作が大きく制限されるほど腰が痛む状態のことです**

ぎっくり腰の医学的な診断名は「急性腰痛症」。グキッという衝撃とともに腰に激痛が走り、しばらく身動きが取れなくなります。動けない期間には個人差がありますが短い人なら1日、長い人は10日間程度。動けたとしても激痛で日常の動作が大きく制限されます。

## Q2 ぎっくり腰と普通の腰痛の違いは？

**A 引き金となるショックの有無と腰の機能が果たせているか否か**

最初にグキッという衝撃があったかどうかが“ぎっくり腰”と診断される目安のひとつ。腰の機能とは、腰の筋肉や背骨で上半身を支える役割のこと。衝撃がなくても、腰の機能が果たせなくなるほどの激痛をともなう腰痛のことをぎっくり腰という人もいます。

## Q3 原因は骨ですか？筋肉ですか？

**A 骨の場合も筋肉の場合も両方同時の場合もあります**

筋肉の場合は限界近くまで疲労が蓄積。そこへさらに力が加わることで、腰の筋肉がこむら返り（痙攣）を起こしてしまう。骨の場合は骨と骨の間にある関節が固まり動かなくなる、または動かせる範囲が限られてしまう状態。この2つが同時に起きるケースもあります。

## Q4 ぎっくり腰になりやすいタイプは？

**A 日常生活で腰にかかる負担をリセットしていない人**

普通に生活しているだけでも腰には負担がかかります。その負担をリセットしていない人すべてにリスクがあります。特に、座り時間が長い人、骨盤をうしろに傾け背中を丸めて座っている人、脚を組んだりいつも同じ側に体重を乗せて立つクセがある人は要注意。

## Q5 起きやすいのはどんなタイミング？

**A 瞬間的に腰に力が入る動作をしたとき**

例えば物を拾い上げた時や子供を抱き上げた時、くしゃみをした時など。疲労の蓄積などで「いつぎっくり腰が起きても不思議ではない」という状態になっていても人間の背部（背中やお尻）は比較的鈍感にできているため、自分では兆候がわかりにくいんです。

## Q6 ぎっくり腰を予防するにはどうしたらいいですか？

**A 「姿勢を保てる身体作り」に取り組みましょう**

専門の先生のところで指導を受け、正しい姿勢と体力作りに取り組みましょう。私のオススメは地球に対してまっすぐに座ること。この姿勢を30分くらい余裕で保てる体作りをすると予防に役立ちます。日常の動作では30分以上同じ体勢でいないことも大切です。

## Q7 もしぎっくり腰になったらどう対処したらいいですか？

**A 患部を冷やして安静にする信頼できる先生の施術を受ける**

アイスノンや保冷剤といった氷点下のものをティッシュなどで包み、腰の上に10分ほど置きましょう。安静時は痛みを感じにくい楽な体勢で。起き上がる時は腰に負担をかけないよう腕の力を使うこと。現状把握のため専門家の施術を受けることも対策のひとつです。

## Q8 再発しやすいと聞きますが完治は難しいものですか？

**A 自分の意識と取り組み次第予防も含むケアも重要です**

まずは正しい姿勢を保てる体作り。次に腰の柔軟性を高めるストレッチなどで、腰にかかった負担や疲れをリセットしておくこと。専門の先生のところで体のバランスや筋肉の状態、関節の柔軟性をチェックし、必要に応じて調整してもらうことも予防につながります。

療養中にネットの情報を調べまくって研究！

# 自力でやってるぎっくり対策★

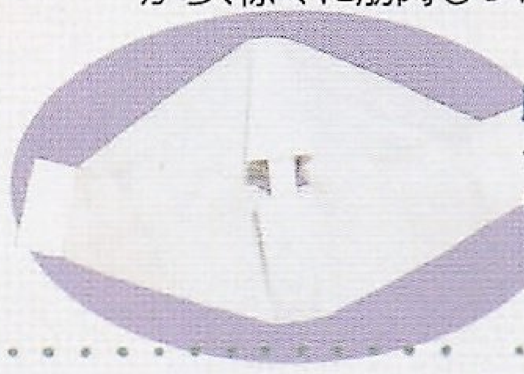



**一度やると再発しやすいのがぎっくり腰の怖いところ💧**
**悲惨な思いを繰り返さないために始めた努力の一部をご紹介★**

## 1.腰痛ベルトで弱った腰をサポート



ぎっくり腰の痛みをやわらげつつ、腰回りを補強してくれる★ でも頼りっきりはよくないから、徐々に筋肉もつけていく予定だよ。



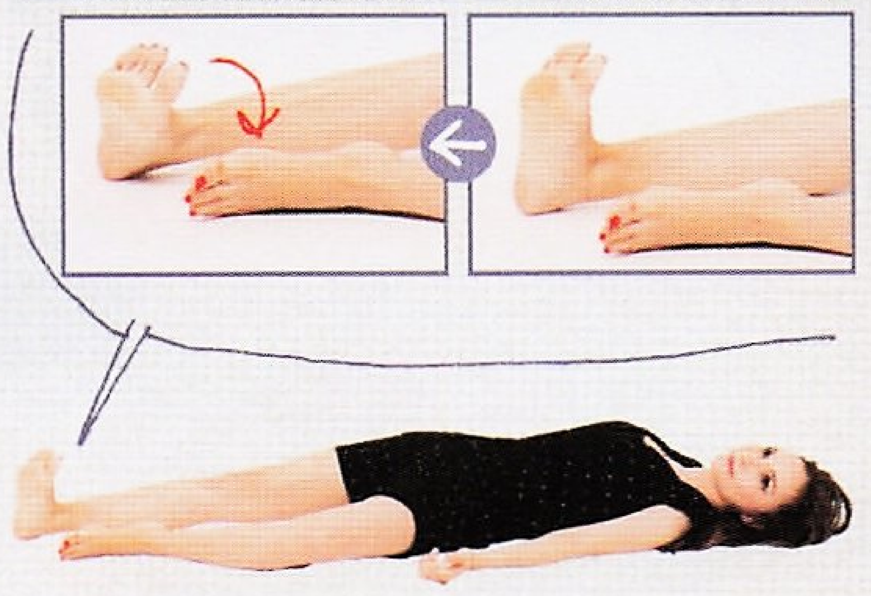
**腰痛ベルト「コレクト」**
デカめなとこが◎。小さいと座った時にズレるんだよね💧 これはお尻をすっぽり包むから安心♪




## 2.ストレッチで腰の柔軟性を高めておく

柔軟性がないとグキッとイキやすいと知って習慣に。お風呂上りにやることが多いよ★

### 足首を内側にねじる



**腰の筋肉をゆるめて腰痛リスクを軽減**
あお向けに寝た状態で足首を内側にねじり、3秒キープしたらパッと戻す。これを片足3回ずつ。脚のうしろ側のつっぱりが取れて、腰の負担が軽くなる。

### 腰を後ろにそらす

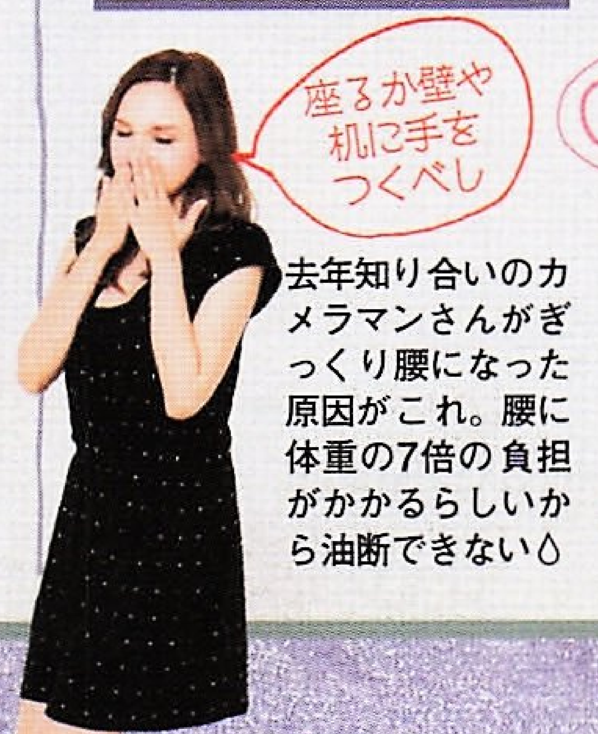



**ちょっとした腰の違和感もやわらぐ✧**
まっすぐ立った状態で腰に手を当てて、ゆっくりとうしろにそらすだけ。角度はムリのない範囲で。回数は特に決めてなくて、ふと気がついた時に2〜3回やる感じ。

## 3.日常生活の中でのぎっくりリスクに気をつける

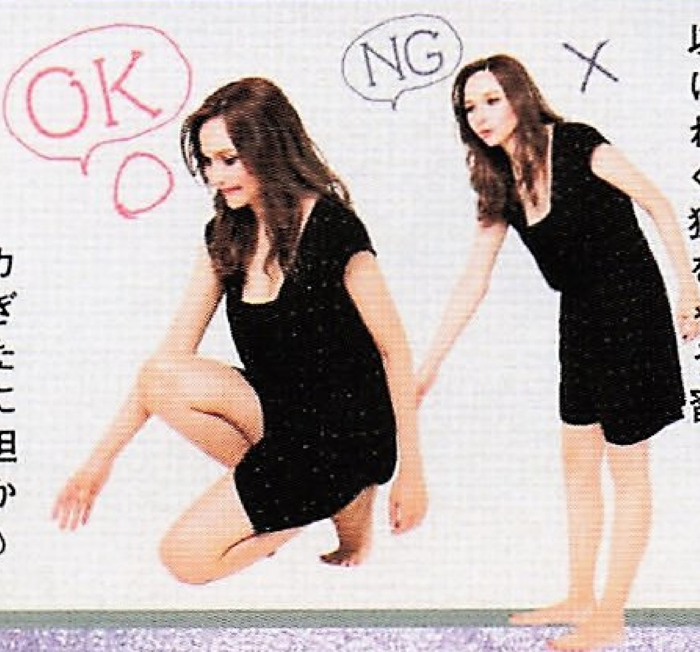
何気ない習慣も見直し改革。原因がわからないからこそ可能性になりうるものは極力避ける！

### 立ったままのくしゃみ




去年知り合いのカメラマンさんがぎっくり腰になった原因がこれ。腰に体重の7倍の負担がかかるらしいから油断できない💧

### 前かがみで物を取らない




以前から気をつけてたけど、これが今回のぎっくりの原因かも。猛反省して意識を強化。必ずしゃがんでから拾う&持ち上げる習慣を徹底！



# 空前絶後の 不倫＆浮気事件簿

アキラ100％は絶対見せないけど、
不倫と浮気はだいたいバレてる！

Part.2
ピンときたら、だいたいクロ💔

世間では浮気疑惑の腹いせに動画で暴露するなど、ゲス不倫やファンキーなW不倫以上にザワついている今日この頃。恋愛の酸いも甘いも経験した全国のお姉さんに聞いてみました！　全部、実体験をお届け！

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

## こんな人が浮気しそう！ キャラ編♥

### Q 浮気する人ってどんな人が多い？



**☑ケータイのロックを解除するとき絶対見せない**

やましいことがなければ、むしろ暗証番号すら教えてくれる🐱 キレイ好きでもないのに、ちょくちょくスマホの画面をキレイに拭き取るのも怪しい！

**☑お金を持ってる人**

オトコは女のコにカッコつけたがるから、遊ぶお金に余裕がある人はキケン度高め★　ないよりいいけど、使い方にも注意を払おう。

**☑周りの友達に自分のことを紹介してくれない**

男友だちの間で女のコを紹介しあうことが多いから、彼女のことを隠したがる傾向アリ★　飲み会に連れてってくれない人は要注意！

**☑女慣れしている**

例えば、女のコとの距離感が近かったり、さりげなく腰に手を当ててエスコートしたり🐱 女のコが喜ぶポイントをあえてついてくる！

**☑飲みに行ったら電話に出ない！**

男友だちとの飲み会のはずなのに電話に出なかったり、折り返しがないと高確率で浮気！　逆に電話に出てくれる人は信用できる🐱

**☑自分にナルシストな人、Sな人**

モテるって思ってるからか浮気がバレても悪びれないし、すぐにまた浮気するクセあり💧 押しに弱い女のコは、そこにつけこんでSっぷりを発揮したり、オラオラする人に注意！

## 怪しいって思ったときが確認ドキ！ グレーゾーン編♥

### Q どんなときに怪しいと感じる？







#### 1.服装の趣味が変わったとき

「今までしてなかったのに服装を気にし始めたり、服の趣味が変わったりしたら、あれ？って思う💧」（京子さん／28歳）、「急にダイエットを始めたとき浮気してた！」（さおりさん／25歳）、「香水をつけない人がつけ始めたら絶対怪しい。絶対に女がらみ！」（ミオさん／33歳）

#### 2.ケータイを肌身離さず持ち歩く



「部屋に置きっぱのとき、お風呂から慌てて取りに戻ってきた（笑）」（芽衣さん／26歳）、「目の前を通ると、さりげなく画面を隠す★」（舞子さん／35歳）、「やましいことしてなかったら、お風呂場まで持っていかないハズ」（茜さん／30歳）







#### 3.妙に浮かれて優しくなる

「男友だちとの約束なのに、ウキウキして出かけたとき」（仁美さん／35歳）、「仕事帰りにケーキを買ってくる日が続いた。ご機嫌取りのつもりらしい」（凛さん／33歳）、「飲み会のあと、今日どうだったか聞いて、いつもよりよくしゃべるときは怪しい💧」（愛美さん／37歳）




#### 4.自分とのHに何かしらの変化がある

「当時を振り返ると、セックスが淡白だった」（メグミさん／27歳）、「Hやキスの回数が明らかに減った💧」（綾さん／35歳）、「内容がいつもと違うと女の影を感じる」（イクミさん／30歳）



## シロクロつけよう！ チェック編♥

### Q どうやって確認した？




#### 1.相手のケータイを見る

「スマホ画面を光にかざし、指紋の跡から暗証番号をゲット。一発で解除できた」（佳那恵／32歳）、「iPhone限定だけど、彼が寝ている間にそっと指を使って指紋認証のロック解除。LINE履歴から浮気が発覚したことがあった。」（美樹さん／30歳）




#### 2.カマをかける

「車で、部屋で『なんか落ちてる』と言って反応をチェック」（MERIさん／37歳）、「酔っ払ってるとボロが出やすいので、まず酔わせる」（奈々さん／35歳）、「寝てるときはチャンス。話しかけると別の名前で呼ばれる」（あいさん／29歳）




#### 3.身辺調査をする

「ゴムの数を数えておく。数が合わないとアウト」（絵里奈さん／32歳）、「家のインターホンの録画を確認」（栞さん／29歳）、「ゴミ箱や落ちてる髪をチェック」（玲さん／36歳）

# 浮気or不倫しちゃった!! リアル編♥

**彼とセックスレスになって浮気したものの…**
まりなさん（37歳）
一回セックスしたら興味がなくなって、即相手のLINEブロック★　トキメキたかったのか、イケメンとセックスしたかっただけなのかわからないけど、結局、火遊びで終了。彼氏によく重いって言われるから、浮気はしなくてもお気に入りのオトコを作るだけで彼を縛らなくなるし、自分も美意識を高められてバランスが取れるようになった😊

**好奇心で浮気したけど、貧乏くじ引いちゃった💧**
リオナさん（29歳）
初体験の彼は巨根の持ち主。初めてだったし、痛くて気持ちよくなかったんだ💧　みんなこんな感じなの!?って他が気になって、同級生とH。ところが、浮気相手のアソコは俗に言うポークビッツ！　一見固いけど、もっと大きくなるの!?って不思議だった（笑）。しかもフェラ要求されて顔近づけたら激臭だし、挿入されても感覚ないし、もうガッカリ💧　ショック療法でそれ以来、浮気してません😊

**何もかも、旦那に筒抜けだった！**
史奈さん（30歳）
結婚してからもクラブで遊びまくってたんですが、昔の男ともだちと再会して一目惚れ♥　3カ月間くらい、ほぼ毎日会ってました★　旦那が仕事でいない昼間に彼の家に行ったり、夜は友だちと遊ぶとウソをついて彼と出かけたり。旦那もゆるかったので全然バレてないと思ってたんだけど、突然「お前がどこで何してるか、全部知ってるから」って言われ、ゾクッとしました💧　旦那は地元で顔が広くて、周りの人から色々と聞いてたみたい。怖～！

# 浮気or不倫された!! リアル編♥

**彼の車がラブホに入っていくのを見た！**
ルミさん（33歳）
彼に約束ブッチされて友だちカップルと一緒に遊んでたら、偶然、彼の車とすれ違ったの。あれ？って思った瞬間、ロリ系の女が乗ってたのも見えた！　田舎の大通りとはいえ、アメ車でナンバーも特徴的だから間違えるはずがなくて（笑）。こっちも車だったから急いで追いかけたら、ラブホに入ってったよ💧　友だちが乗り込もうとか、待ち伏せしようとか言ってくれたけど申し訳ないし、それ以上は追わなかったんだ。後日、あの日のことを聞くと「おばあちゃんが死んでお葬式に出てた」って言うの。そんな言い訳ですする!?　もう呆れて何も言えない。地獄に落ちろ！

**飲みに行ったバーで、彼の浮気現場に遭遇！**
葵さん（30歳）
夜やってた当時、お客さんとアフターでバーに行ったら、彼が他の女といたの。超びっくりして、彼を外に連れ出して大ゲンカ★　若かったから通行人はもちろん、店内にも聞こえるくらい大声出して文句言ったよ。また相手の女が全然かわいくなくて💧　ふわふわのワンピとか着るような、自分とは正反対のキャラでってこともショックだった💧　その女に聞こえるように「あんなブサイクな女となんで!?」って言ってやった（笑）。

**同じ相手と何度もされたり、職場の子だったり…**
さくらさん（28歳）
つき合って3年目の頃、ある女から電話がかかってきて浮気が発覚。その女がしつこくてその後もちょくちょく浮気され、そのたびに電話で言い合い。私のほうが本命だったから意地だよね。絶対に別れなかった。しばらくして別の女が浮上。彼は私と同じ職場なんだけど、なんと同僚のコに手を出したの！　その頃はもう情でつき合ってた感じだから何とも思わなかったけど、結局8年つき合って今年の2月に別れちゃいました～💧

**これからってときに、既婚者だと発覚！**
朋子さん（32歳）
つき合って1週間目くらいで、彼からまさかの告白。「実は俺、結婚してる。でも家庭内別居状態で、お前が好きだし別れるつもり」って。私も大好きになってたから関係を続けたけど、彼には子どももいて簡単には離婚できなくて💧　1年くらいつき合ったけど、耐えられず別れを決断。彼が離婚してまた会うようになったけど、結局寄りを戻すことはなかった💧

# お姉さんたちの格言！

**つき合う段階で人間性をよく見極めるべき！**
（木村美和子先生／35歳）

**相手を変えようとしてもムダ**
（青木りえさん／32歳）

**うるさく言うと余計にする**
（杉山佳那恵／32歳）

**あれはもう病気**
（流河さちさん／30歳）

**浮気する人は誰とつき合っても浮気する**
（水輝聖羅さん／28歳）

# もう傷つかない！ 予防編♥

## Q 浮気＆不倫されないようにするには??

### 相手に対しては…




**怒りより悲しみをぶつける！**
うるさく言うと余計にするし、自分から離れてしまうことも。「裏切られてすごく悲しい」って伝えたら、浮気しなくなったって😊

**信頼してるアピールする♥**
「浮気なんかしない人だもんね♥」と彼を信じるキャラを演じたり、普段の会話の中で「信頼してるよ」ってワードを使うと効果抜群✧




**彼の周りをかためる♥**
彼の友だちと仲良くなっておくと、つき合ったあとに彼女って紹介されやすい★　結婚を考えているなら、家族へと広げる方向で😊

**ホメるときは大げさに♥**
オトコはホメられると弱いから、キャピキャピしながらホメるに限る♥　結婚して強気になった嫁から逃げるように浮気する人多数！

### 自分磨きだって大切！




**イイ女でいる♥**
見た目はもちろん、彼が甘えられる環境を作って飽きられないように努力♥　Hを拒むと浮気しやすいから、性欲もほどほどに満たしてあげる♥




**彼の胃袋をつかむ♥**
ハンバーグやカレーなど、母親を連想させる家庭料理は好印象♪　あざといかもしれないけど、凝ったものを作るよりも抑止につながる😊




**浮気しそうな人には近づかない！**
若い頃にたくさん経験して、今は見る目が養われたお姉さん世代。右ページのようなオトコには寄りつかず、安心＆安定の恋愛しましょ♪

税抜き ¥100 〜 ¥940 !! でもクオリティはデパコス並み♥

Part.3 優良プチプラコスメが知りたい！

# 「U-1,000円コスメ」名品展

アンダー

**最近、プチプラコスメがますます進化中！　リップやチークなどの色物はもちろん、アイメイクからベースまで、話題のコスメをお試しして本当によかったものだけをピックアップ!!　花火大会に海にバカンス…、夏のラストスパートを彩る名品をコスメコンシェルジュに扮したあい、菜々子、ユウキがナビ♥**

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Daisuke Kinoshita (CHOUCHOU)、Sayuri Yamamoto
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

## Eye Shadow

**くすみを一掃して、アラサーの目元をイキイキと彩ってくれる「若返りカラーシャドー」3選♪**



発色もよくて肌馴染みもバツグン！

大城あいさん



summerなネオンカラー

¥850

神パレット

乙女なピンクセレクション

便利なベーシックライン

### エンジェルハートの10カラーアイシャドウパレッド

肌馴染みがよく高発色のパウダー。単色で彩ってもよし、絵の具みたいに混ぜても◎♪　10カラーアイシャドウ各¥850／エンジェル ハート



ラメの王様

¥580

### キャンメイクのジュエルスターアイズ

プロもヘビロテ！ 目元はもちろんホワイトはハイライトにも使える。ジュエルスターアイズ各¥580／キャンメイク（井田ラボラトリーズ）



水着や浴衣に合いそう♥

愛咲菜々子さん



発色NO.1

### 3COINSの単色アイカラー

¥150

全12色のカラバリ豊富なアイシャドー✧　夏の狙い目は海映えしそうなネオンカラー。MCアイシャドウ各¥150／3COINS（編集部私物）

シャドーやリップに使っても◎

## Lip

**保湿力、発色、使い心地、見た目のかわいさ!! 全部を満たした夏色リップ、ベスト5✧**

＼太陽に映える夏色カラー✧／

### 3COINSのリップスティック

パッキリとしたオレンジが眩しい1本✧　ひと塗りで顔全体を引き締めてくれる。MCリップスティック¥300／3COINS（編集部私物）

### キャンメイクのステイオンバームルージュ

クリアな発色でほんのり染まる♥ 保湿力も◎。ステイオンバームルージュ¥580／キャンメイク（井田ラボラトリーズ）



¥580　使いやすさ★★★

¥480　保湿力★★★

¥300　発色★★★

¥600　ベタつかなさ★★★

限定　¥700　可愛さ★★★

### エチュードハウスのディアダーリンティント

水彩絵の具のようにスッと馴染んでベタつかない。（左）ディアダーリン リップティント¥600、（右）同リップの数量限定パッケージ¥700／エチードハウス

### セザンヌのCCリップバーム

ほんのり薄づきのティント　UV カット機能もあって保湿力もピカイチ。下地にもオススメ。CC リップバーム¥480／セザンヌ化粧品

## Cheek

**ひと塗りするだけで、お疲れ顔に元気を注入!!　ハッピー感溢れるオレンジ系に注目♥**



¥580

肌馴染みバツグン三銃士

### キャンメイクのクリームチーク

肌にのせると溶けるように馴染んで自然な血色感をプラスできちゃう♥　クリームチーク¥580／キャンメイク（井田ラボラトリーズ）

¥900

### サナの舞妓はん練紅

リップにもチークにもアイシャドーにも使えるマルチタイプ　とにかく発色が鮮やか✧ 舞妓はん 練紅¥900／サナ（編集部私物）

¥650

### エンジェルハートのチーク&リップクリーム

マットな仕上がりでほんわり上気した幸せ顔を作れる♥　馬毛ブラシとミラー付き。ソフトパウダーチークス¥650／エンジェル ハート

## Nail

**キャンディカラーやラメが似合う季節。日替わりで塗り替えて指先からオシャレして♥**



鮮やかな発色♥

¥300

### 3COINSのピール オフ ネイル

はがしてオフできるから、デコってもパーツごとはがせて便利　色は10種類。ピール オフ ネイル各¥300／3COINS（編集部私物）

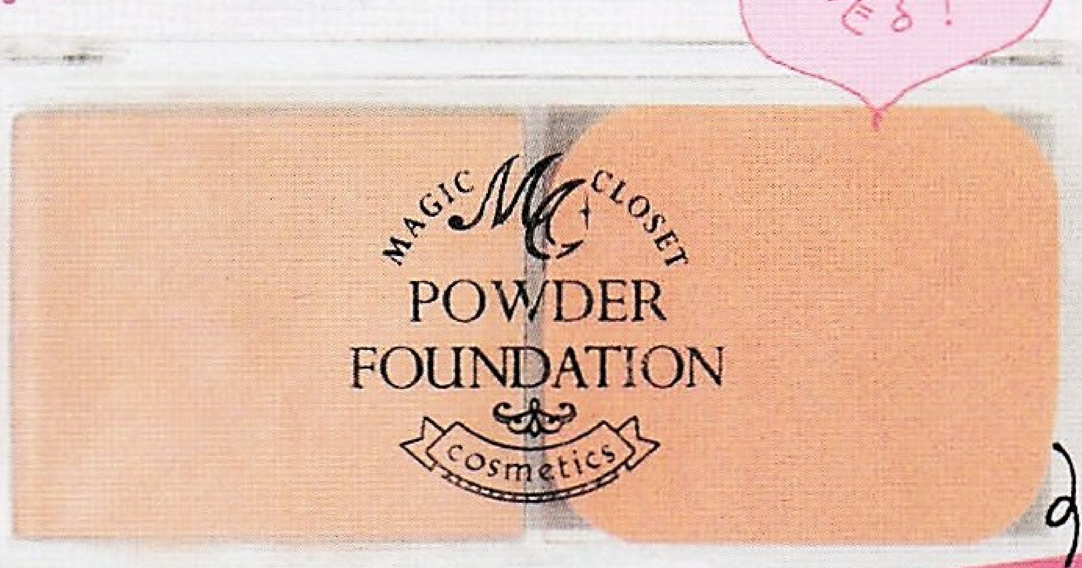


塗ってはがすだけ！除光液いらず♡

矢野ユウキさん

# Base Make

肌への安全性、機能、仕上がりの美しさ、どれをとってもデパコスに劣らないものを厳選!!




## 3COINSの MCパウダーファンデーション

カバー力&ツヤ感がすごい!! 立体感のある肌になれる♥ MCパウダーファンデーション¥300／3COINS(編集部私物)




## セザンヌの UVファンデーション EXプラス

日焼け止め効果もあるパウダリー。スポンジに水を含ませて塗ることもできるよ◡̈ UVファンデーション EXプラス¥500／セザンヌ化粧品







## ザ・ダイソーの BBクリーム

スーッと伸びて肌にピタッと密着!! 薄づきなのにカバー力に優れてる★ SPF20なのも嬉しい。¥100／ザ・ダイソー(編集部私物)







## 石澤研究所の ははぎく水おしろい

水みたいに軽いつけ心地。界面活性剤、オイルフリーで肌に優しい♥ ははぎく水おしろいミニサイズ(ナチュラル)¥880／石澤研究所




## キャンメイクの マシュマロ フィニッシュパウダー

柔らかなマシュマロみたいな白美肌になれる♥ マシュマロフィニッシュパウダー¥940／キャンメイク(井田ラボラトリーズ)




## ちふれの サンスクリーン ミルク (SPF50+/PA++++)

SPFもPAも最強✧ 無香料、無着色のウォータープルーフだからバカンスのお伴に◡̈ 日やけ止め ミルク UV ¥800／ちふれ(編集部私物)

# Eye Liner Mascara and more.....

夏の恋には目力が必須✧ 汗・水に強くて肌に優しいアイライナー、マスカラ、アイブロー◡̈




## 3COINSの MCカラー マスカラ

ブラックの他に、遊び心をくすぐるブルー、オレンジ、グリーン、ピンクの５色展開。MCカラーマスカラ各¥300／3COINS(編集部私物)




## キャンメイクの フレアリング カールマスカラ

黒でも茶でもないショコラブラックカラー。カールもキープ✧ フレアリングカールマスカラ¥650／キャンメイク(井田ラボラトリーズ)




## キャンメイクの ラスティング リキッドライナー

にじまず落ちないのにお湯でオフできる手軽さが◎。ラスティングリキッドライナー各¥900／キャンメイク(井田ラボラトリーズ)







## パラドゥのお直しコスメ お直しさんのボリュームマスカラ リキッドアイライナー アイブロウペンシル

お直しがコンセプト✧ 繊維フリーだから重ねてもカピカピにならないボリュームマスカラ¥900、粉の上からもキマる濃密処方のリキッドアイライナー¥900、描き足しても自然なアイブロウペンシル¥700／すべてパラドゥ




## エチュードハウスの プレイ101 ペンシル

涙袋メイクに最適。アイライナー、アイシャドー、リップ…、好きに使えるマルチペンシル♥ プレイ101ペンシル各¥900／エチュードハウス







## セザンヌの ジェルライナー

スルスル描けて高密着&高発色!! 全4色♥ ネイビー×バーガンディなど組み合わせも粋♪ ジェルアイライナー各¥500／セザンヌ化粧品

あっぱれ!! カールは西の方でしか買えなくなるけど、日本全国には名産品がまだまだある!!

Part.4 なんだかんだ地元LOVE♥

# おらが村のうまいもん自慢

**カールおじさんが西日本の名物になる日は近いけど、日本各地には他にも名品がたくさんある😊 地元&ゆかりの土地を愛するお姉さんたちが、ふるさと自慢の逸品からご当地B級グルメまで、自信を持って紹介します♪ 今後、国内旅行の参考になれば嬉しいです♥**

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

北海道 宮城 新潟 福島 群馬 埼玉 茨城 千葉

## 美和子先生がオススメする 新潟グルメ♥



一度は来てみてくんなせや♪

**木村美和子先生**
月6日は実家の仕事を手伝う。日本にスキーを広めたレルヒさんグッズはゆるさにハマる。




1.魚介類が自慢。鮮魚センターが結構楽しい★ 2.カニのオススメは「割烹かまた」。贅沢に味わえてコース5,000円とリーズナブル！

**行くならココ♥**




苗名滝は自然豊かでお気に入り😊 川沿いで流しそうめんを楽しんだり、釣ったニジマスを塩焼きにして食べられる♪ パワーチャージにぴったり！

## 美咲&咲がオススメする 北海道グルメ♥

なまらいいところよ～😊



**美咲さん**
28歳まで函館在住。ご当地バーガーの「ラッキーピエロ」は、デカうまで有名だよ😊



**真優川 咲さん**
22歳まで在住。小樽駅近くの市場では、茹でたてのカニをその場で味わえるよ♥ 贅沢😊



**お土産ならコレ♥**

「ソフトカツゲン」は北海道にしかない乳酸飲料で、ピルクルみたい♪ コンビニで買えるよ。「北菓楼」のシュークリーム、「かま栄」の焼きたてチーズかまぼこ、「ロイズ」の生チョコも◎！



1.魚介類が新鮮！ 市場やホテルの朝食ビュッフェでも楽しめるけど、お店なら「はこだて亭」が人気♥ 2.「ルタオ」のソフトクリームは食べるべき！ 3.スープカレーは野菜をたっぷり摂れる😸 4.ジンギスカンはお腹いっぱい食べてもヘルシー😊 5.根ホッケは普通のものに比べて、脂がのってジューシー。ホッケの最高級ランクだよ😸 6.ラーメンは味噌の札幌、醤油の旭川、塩の函館と種類豊富♥

## RIRIがオススメする 仙台グルメ♥



やっぱ花より団子だでば♥

**RIRIさん**
地元には22歳くらいまでいて、帰省は年1回くらい★ ゆっくりするなら作並温泉や秋保温泉！

1.牛タンを食べるなら「司」「太助」「利久」が人気。それぞれ関東にもお店があるからぜひ食べてみて♪ 2.笹かまぼこは、小腹が空いたときに食べても罪悪感ナシ♥ 「阿部蒲鉾店」や「鐘崎」が老舗で有名✧ 3.ずんだ餅も名物！ 仙台駅にある「ずんだ茶寮」のずんだシェイクが人気だよ♥



**お土産ならコレ♥**

萩の月は仙台の銘菓✧ どんな相手に贈っても喜ばれるよ😊 宮城のゆるキャラ・むすび丸や、伊達政宗のグッズはバラまき土産に。




## 乙がオススメする 福島グルメ♥



福島に来てなんしょ😊



**水原 乙さん**
親戚に会いに年1で。お座敷とトロッコ、展望車両がある列車「会津浪漫号」は絶景を楽しめるよ♪



1.ソースカツ丼は老舗の「とん亭」が人気。お米から豚肉、器まで会津若松のものを使うこだわりぶり♥ 2.ままどおるは優しい味わいが魅力♪ 3.福島のソウルドリンク・酪農カフェオレのドーナツ。生地がもっちり✧ 4.玉羊羹は、爪楊枝を刺してむくのが楽しい♪

## あいがオススメする 船橋グルメ♥

**お土産ならコレ♥**

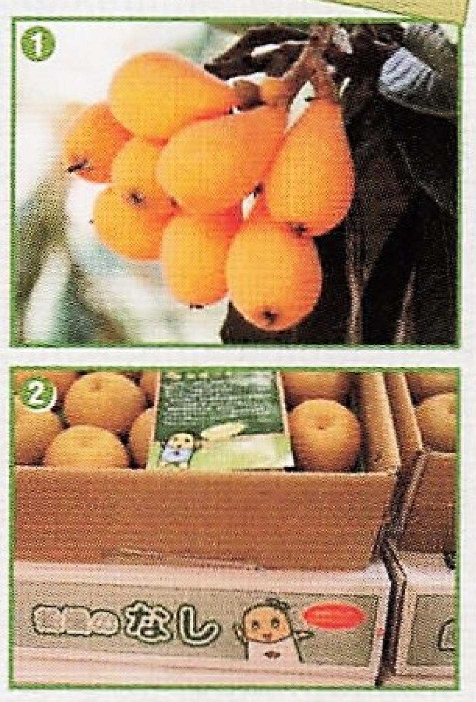
船橋を一躍有名にしたふなっしーグッズ♥ たくさんある中でも、ふなっしーデザインのハイチュウやぷっちょは、手軽で人気だよ♪





早く船橋にこぉさ♪

**大城あいさん**
18歳まで在住。月2～3回は帰ってる😊 古民家風和食「茜」は静かでコーヒーもおいしい。



1.夏のデザートはびわゼリーが定番。2.幸水はみずみずしくて甘いから一番人気！ 豊水は名前の通り、水分たっぷりだから切ると梨汁があふれ出るよ😸

**行くならココ♥**



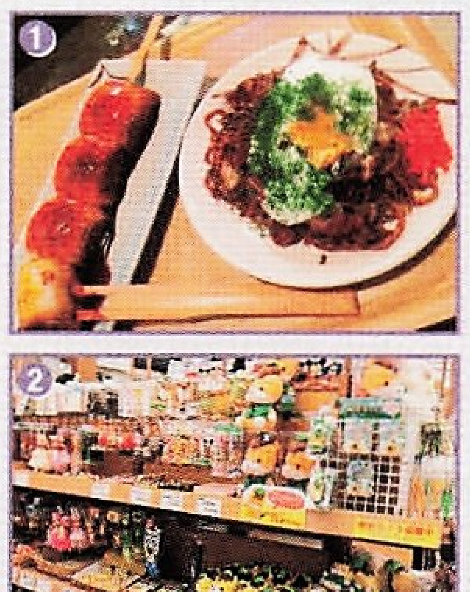

マザー牧場は、遊園地のほかに、ソーセージ作りや乳搾り体験もできる😊 大きなドッグランや、ペットOKのレストランも充実してるよ✧

## さちがオススメする 群馬グルメ♥



ええ～いいとこだんべぇ？

**流河さちさん**
18歳で上京して、25歳から今も住んでます。世界遺産に登録された富岡製糸場がブーム😸



1.味噌の甘じょっぱいタレが病み付きになる焼きまんじゅう。人気は「助平屋」。2.グルメじゃないけど、お土産ならぐんまちゃんグッズ！ ゆるくて癒される♥

## 梓がオススメする 川越グルメ♥



おいしいんがあるんよ♪

**菜探 梓さん**
川越歴8年。小江戸と呼ばれる昔ながらの街並みが楽しめるよ。着物で散策するのが粋✧



1.歴史深いうなぎの名店がいっぱい♪ 2.菓子屋横丁で見かけるふ菓子は、1m以上も！ 食べ歩きにもいいし、お土産にするとウケがイイ★ サツマイモも名産で、スイートポテトは必食😸

## 菜々子がオススメする 茨城グルメ♥

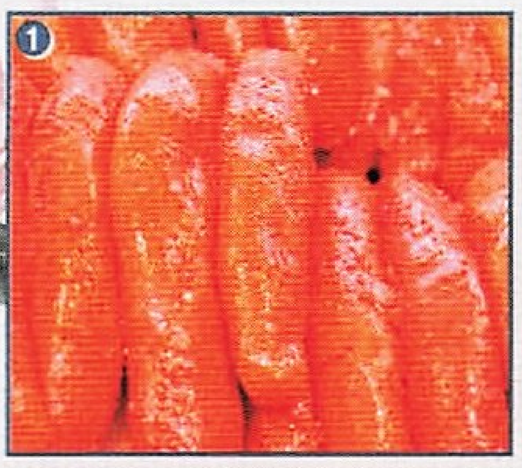
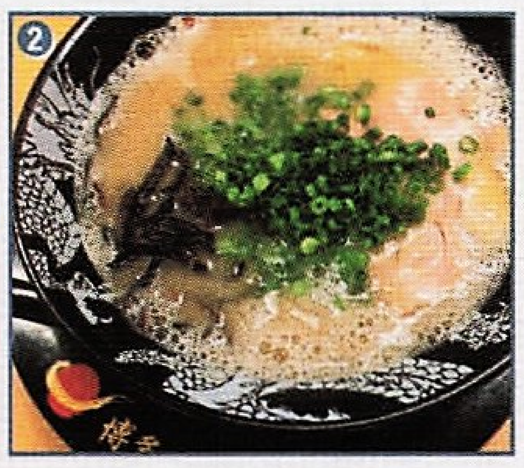


茨城に来たらいがっぺ♪

**愛咲菜々子さん**
19歳まで住んでて、帰省は2カ月に1回★ ひたち海浜公園のネモフィラ畑は絶景の名所。



1.茨城といえば納豆。種類が豊富で、スーパーには20種類以上も並んでるよ😊 2.実はレンコンの生産量が全国2位。レンコンパンは香ばしくておいしい😸


＼福岡に来ないと？／



**水原 乙さん**
妹が住んでいるので、年に1回遊びに行くよ。「博多祇園 鉄なべ」の一口餃子が好き♥

**早川沙世**
福岡生まれ。帰省は月に1回ほど。筑紫餅好き★ 福岡はおいしいものだらけで天国♥

沙世&乙がオススメする

# 福岡グルメ♥

1.明太子はそのままはもちろん、サンマ明太やイワシ明太もご飯が進む😊 2.豚骨ラーメンもハズせない！ 一番有名なのは「一幸舎」。3.モツ鍋は、「やま中」「おおいし」「越後屋」がおいしいよ♥

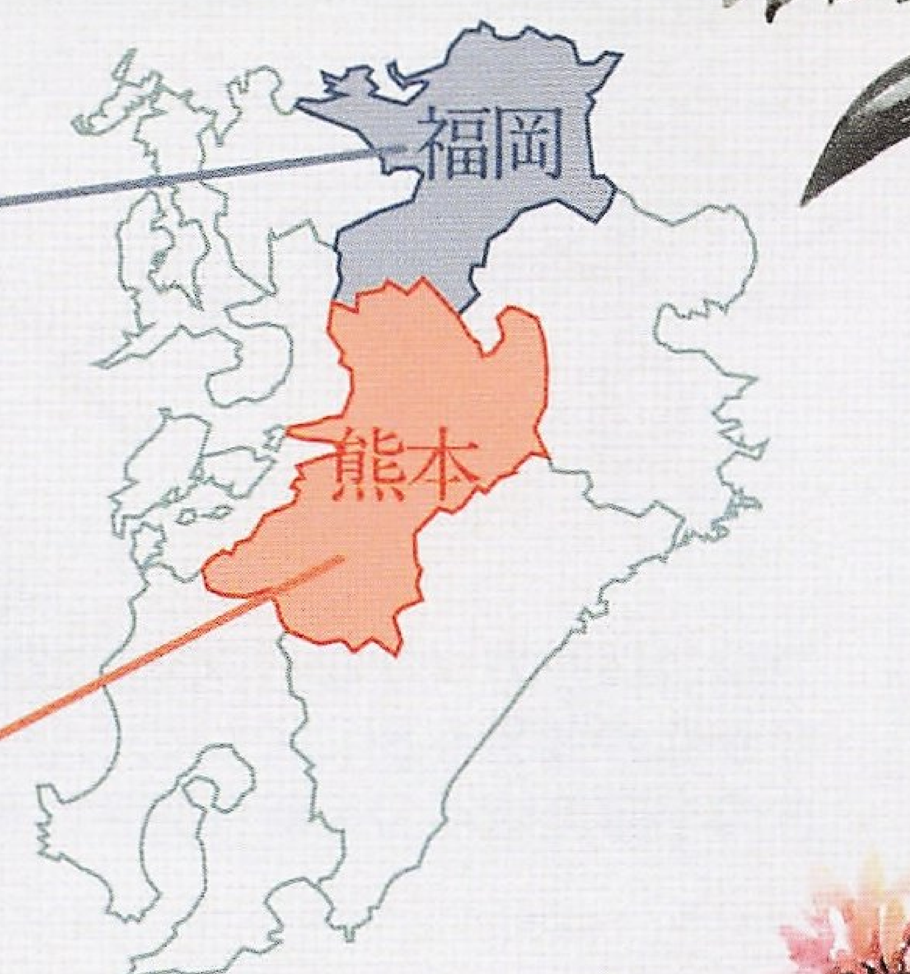







**お土産ならコレ♥**

袋ラーメンのうまかっちゃんは、安くておいしい！ バラまき土産にぴったり😊 博多通りもんはお土産の定番♥ 液状のユズコショウ、ゆずすこ。どんな料理にも合う万能調味料だよ✧




絵里奈&ゆうきがオススメする

# 熊本グルメ♥



**奥山絵里奈さん**
1歳まで熊本。帰省は年1回。名産のサツマイモを包んだ、いきなり団子がオススメ♪



**黒咲ゆうきさん**
熊本生まれ熊本育ち。天草の奥の方はビーチがたくさんあって南国と同じくらいキレイ✧

**お土産ならコレ♥**

くまモングッズは友だちの子供に好評♥ 九州の醤油は基本、とろみがあって甘め。ミニボトルなら持ち歩きも手軽だし、使い切れるから喜ばれる😊



＼早く熊本に来るばい♥／

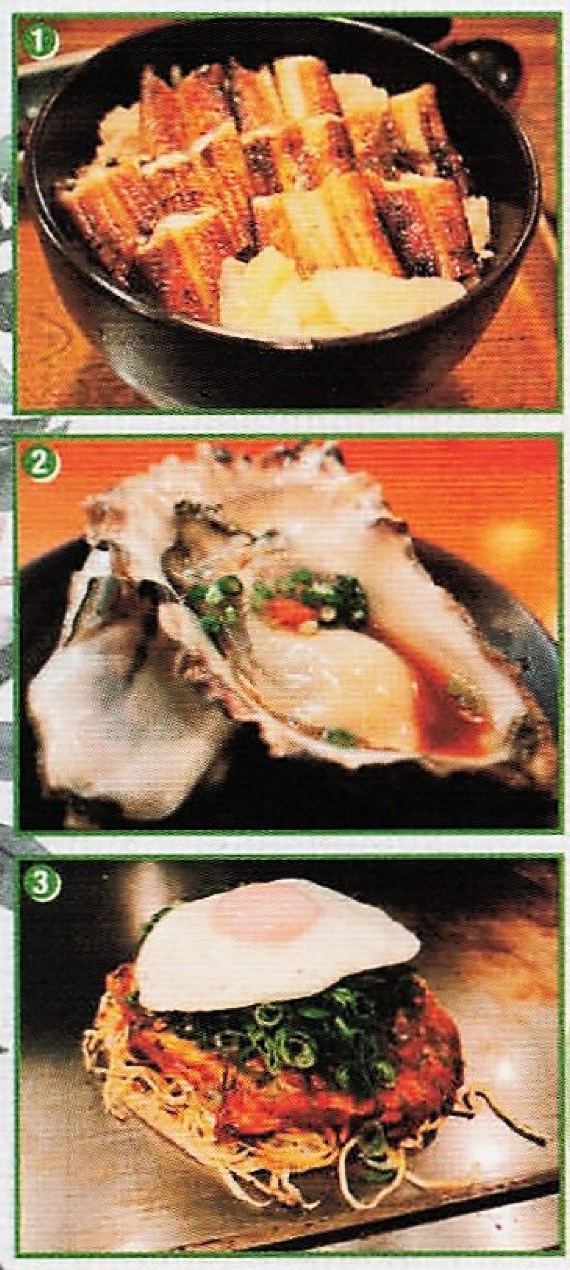
1.馬刺しを食べるなら「天國」「菅乃屋」が有名。新鮮で臭みがない😊 2.あか牛は熊本の銘柄牛。色々あるけど、あか牛丼が有名な「いまきん食堂」は、2~3時間待ちが当たり前！ 3.豚骨ベースにニンニクが効いた熊本ラーメン。人気は「黒亭」。4.春雨麺のタイピーエンはヘルシーでおいしい♪



りえ&ユウキがオススメする

# 広島グルメ♥

1.名物の穴子を使ったあなご飯は、地元で愛されるグルメ★ 2.広島の牡蠣は大粒でぷりぷり、濃厚な味わい♪ 穴子も牡蠣も、「紅緒」がオススメ。 3.お好み焼きは「ちんちくりん」が有名。東京にもお店があるよ♥





**青木りえさん**
生まれも育ちもずっと広島。観光するなら宮島！ 広島で一番ステキな場所だよ♥

＼いいところじゃけぇのぅ♪／



**矢野ユウキさん**
27歳まで在住、ちょくちょく帰ってる。「巴屋」のアイスモナカと、フライケーキが好き😊

りえが教える

**広島流の飲み方♥**

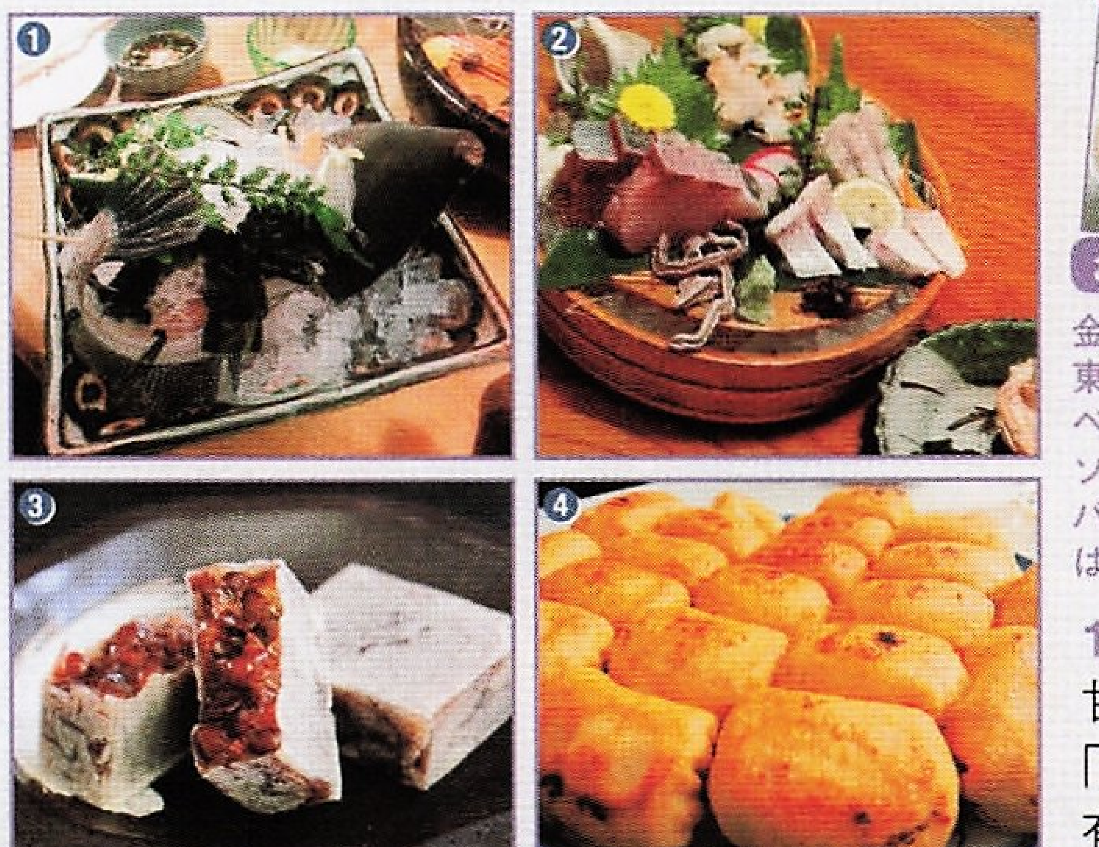
流川で飲んで遊んだら、シメに「唐々亭」に行って辛いつけ麺を食べるのがツウ♥



**お土産ならコレ♥**

もみじまんじゅうはお土産の定番。程よい甘さにほっこり😊 綿棒やタオルの小物からお菓子のパッケージまで、ほとんどカープ一色😊







**お土産ならコレ♥**

金沢のどん兵衛は、関東のと味が違うから食べ比べてみて😊 金箔ソフトはインスタ映えバツグン。美容好きには金箔パックが好評♪

りんか&聖羅がオススメする

# 金沢グルメ♥



**鈴木りんかさん**
25歳まで金沢在住。イチオシは「ゴーゴーカレー」。東京にもあるよ。食べたらハマる😊



**水輝聖羅さん**
22歳まで金沢在住。海鮮がとにかくおいしすぎる😊 兼六園や東茶屋街はステキな雰囲気♪

＼魅力たっぷりげんちゃ♥／

1.2.寒ブリ、越前蟹、ノドグロ、甘エビなど、新鮮な魚介が豊富。「五郎八」「いたる」「乙女寿司」が有名だよ♪ 3.きんつば買うなら老舗の「中田屋」へ。甘さ控えめで、年配の人に好評♥ 4.B級グルメのホワイト餃子。「第7ギョーザの店」は芸能人もお忍びで来る名店✧




＼めっちゃおもろい場所やで♪／



**杉山佳那恵**
24歳まで在住。USJのホテルビュッフェ超おいしい✧ 阿倍野ハルカスは景色がgood😊

**まなかさん**
大阪生まれ、大阪在住。空港線から見える夜景や、ひばりが丘のゴルフ場の夜景は穴場😊



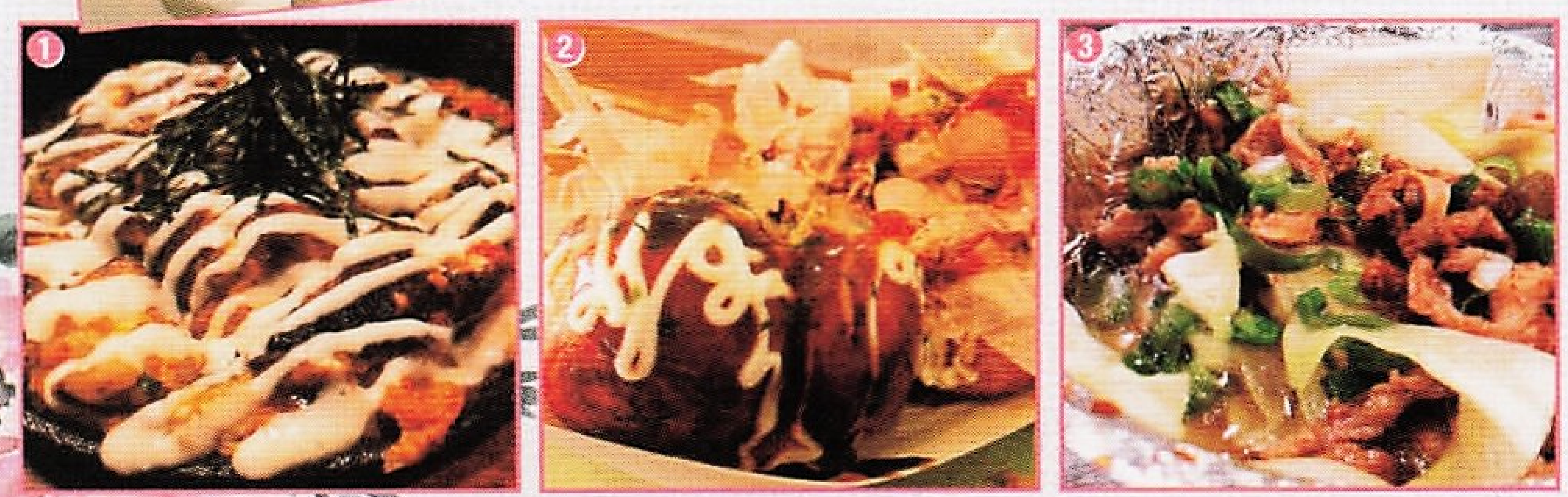
**お土産ならコレ♥**

「551」の豚まんは肉汁たっぷりで肉肉しい味がクセになる。カラシをつけて食べるのが◎。

佳那恵&まなかがオススメする

# 大阪グルメ♥

1.お好み焼きは最近オープンした「イチオシ」が一番。夜中までやってる鉄板ダイニングで、カロリーハーフの生地があるんだよ😊 2.たこ焼きは絶対「やまちゃん」。外カリッと中ふんわり♥ 3.どて焼きはこってり味でビールもご飯も進む味！



＼名古屋に来てみやぁ～！／



**寿 リリカさん**
19歳までと、21~29歳くらいも住んでた。ザ・名古屋を狙うなら金のシャチホコグッズ😊



**伊吹奈々さん**
18歳で上京して、28歳からまた名古屋。旅の始まりは喫茶店のモーニングがオススメ♥

奈々&リリカがオススメする

# 名古屋グルメ♥

1.ひつまぶしは元祖「あつた蓬莱軒」が有名✧ 2.味噌煮込みうどんは老舗の「山本屋総本家」がオススメ。コシのあるうどんとこってり味噌が好相性。3.あんかけスパも名古屋めしのひとつ。 4.「コメダ珈琲」のシロノワール。サクサクのデニッシュにソフトクリームがしみておいしい♥ 5.手軽に食べられる天むすはお土産にも重宝。イチ押しの「地雷也」は関東にも。6.「味仙」の台湾ラーメンは辛ウマで汗が止まらない！



**お土産ならコレ♥**

手羽先味のじゃがりこは、年齢問わず大人気。職場や友人へのお土産にもってこい。しるこサンドは塩加減とあんこの甘さがgood★



自力美容でなかなか実感できない人はぜひ試してみて♥

高須クリニック院長
高須幹弥先生が解説!!

# すぐ小顔になれる施術4

Part.5
安室ちゃん並みの小顔になりたい！

**コロコロやカッサなど、小顔になれる！という美容グッズは山ほどあるけど、なかなか効果が出にくいのも現実💧　そこで今回は即効性のある、とっておきの小顔施術４つを幹弥先生に教えてもらいました。気になるのはどれ!?**

※効果に関しては高須クリニックのデータであり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

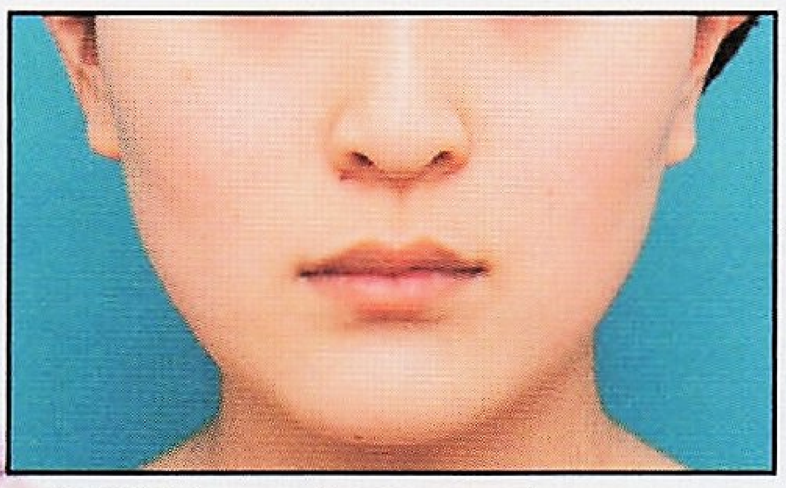
EDIT&TEXT_Shioka Soga

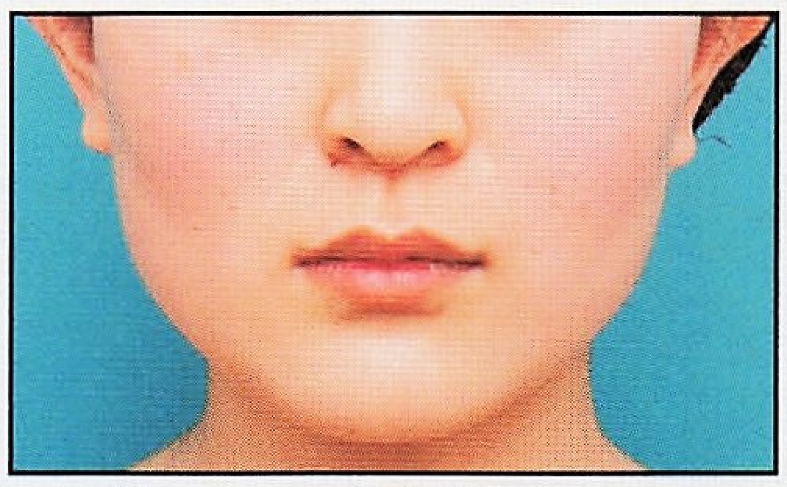
## 第2位　注射１本で約3～4週間後から輪郭が徐々にシャープになる！

### エラボトックス・ボツリヌストキシン注射（プチ小顔術）

１回…￥150,000　効果…約半年～１年！

エラが張る原因は、骨そのものが突き出ている場合と、筋肉が必要以上に発達している場合があります。奥歯を噛み締めたときに耳の下にふくらみが出るなら、奥歯を噛み締める咬筋が発達してエラが張っている証拠で、この注射を打つだけでシュッとさせることが可能！　繰り返し注射することで持続期間も長くなり、筋肉そのものが縮小するよ♥


エラ注射とシャープラインノーズをした1カ月後。だいぶスッキリ！　After

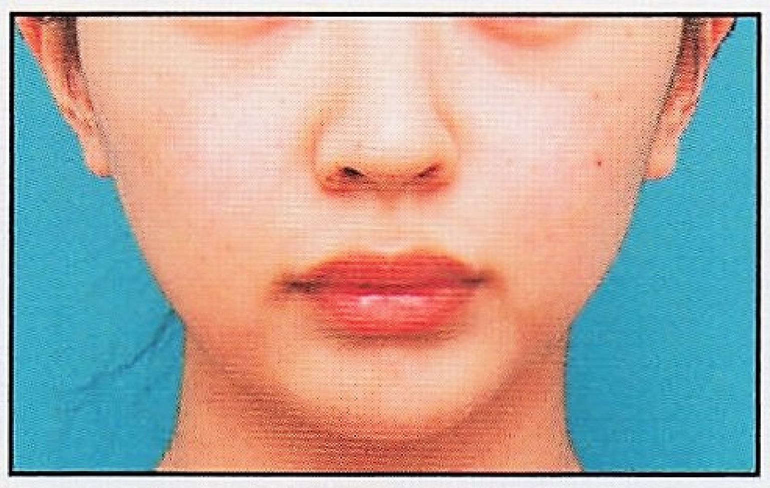

エラが張っているのと、鼻が低いのが悩みという20代女性★　Before

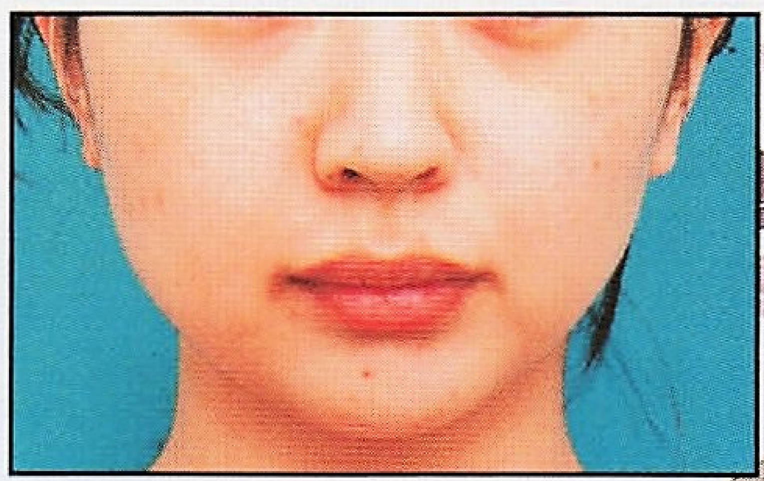
## 第1位　1回の施術で1～2週間頃から脂肪燃焼効果が出始める！

### 小顔専用脂肪溶解注射（メソシェイプフェイス）

両頬１回…￥60,000　効果…半永久的！

小顔エクササイズもいろいろあるけど、顔だけ痩せるのは至難の業💧　骨格による印象も強いけど、かなりの確率で印象を左右しているのが脂肪の量！　そんな落ちにくい頬の脂肪をすっきりさせてくれるのが、小顔専用脂肪溶解注射・メソシェイプフェイス。注射だけで脂肪細胞を溶かすため、リバウンドの心配がなく、腫れなどのダウンタイムが少ないのも魅力です♪


メソシェイプフェイスを4回行った2カ月後は大人っぽい雰囲気に。　After

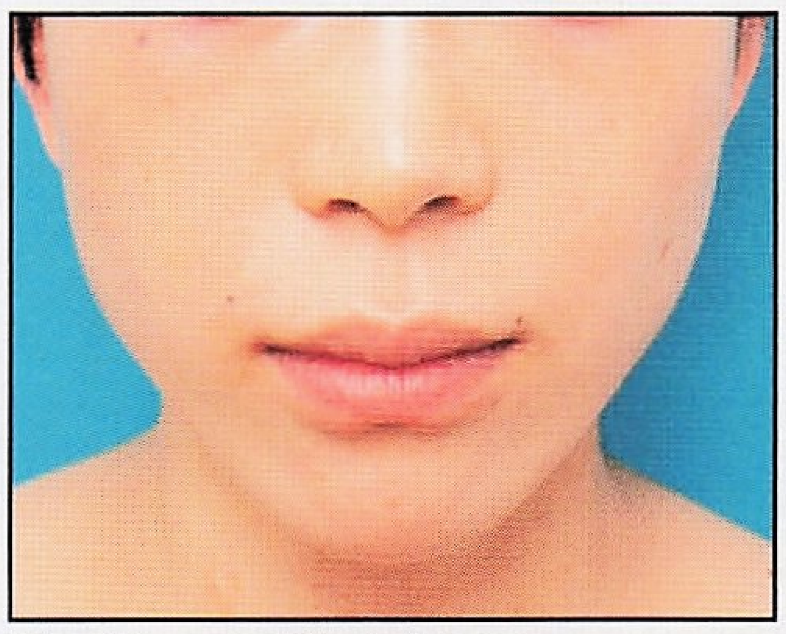

頬の肉を取って小顔になりたい20代女性。丸顔でかわいい印象♪　Before

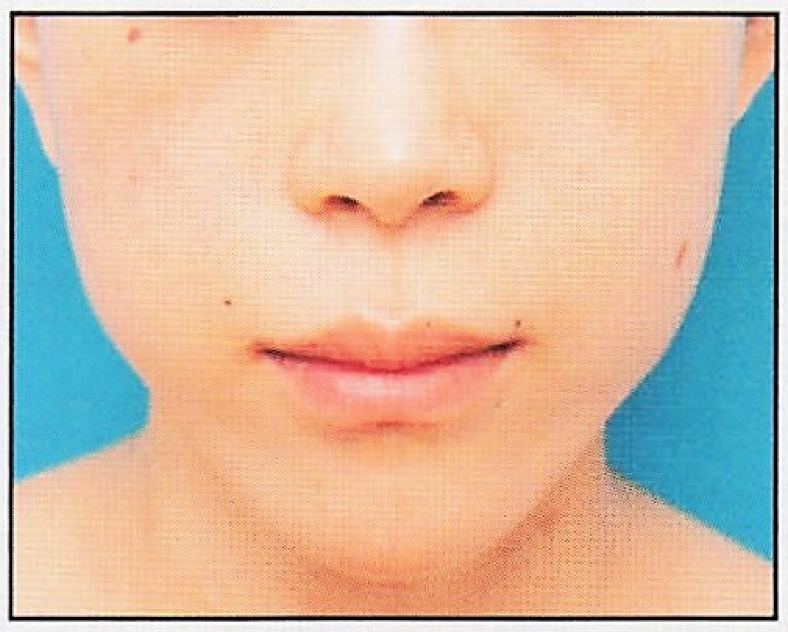
## 第4位　若返り＆小顔効果はもちろん、頬のたるみやほうれい線予防にも！

### バッカルファット除去

￥300,000　効果…半永久的！

年齢とともに頬がたるんでしまう原因のひとつが「バッカルファット」。頬の深い部分にある脂肪の塊のことで、加齢によって下垂するため、たるみを加速させる元凶に💧　若いうちに除去しておくことで、将来のたるみ予防にも効果的！　施術は口の内側を1～2cm程度切開し、バッカルファットを引き出して切除するだけ。傷痕は数週間でほぼ目立たなくなります。


頬のボリュームが減った分たるみも改善し、若返り効果も♪　After

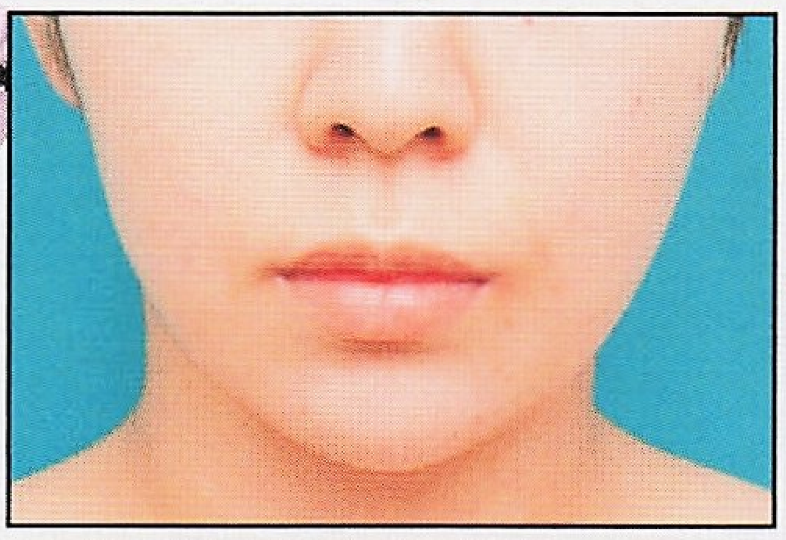

頬の肉をすっきりさせたいという要望のあった20代女性。　Before

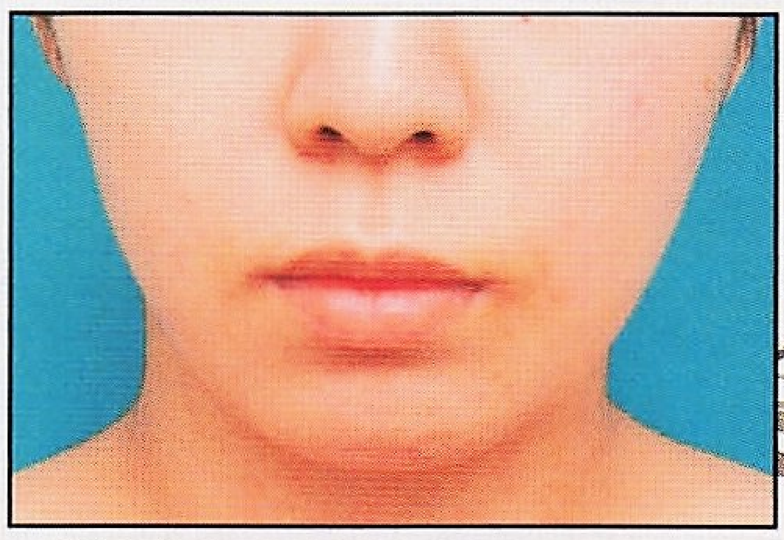
## 第3位　ヒアルロン酸でアゴ先を尖らせシャープなフェイスラインを作る！

### 長期持続型ヒアルロン酸注射（シャープラインジョウ）

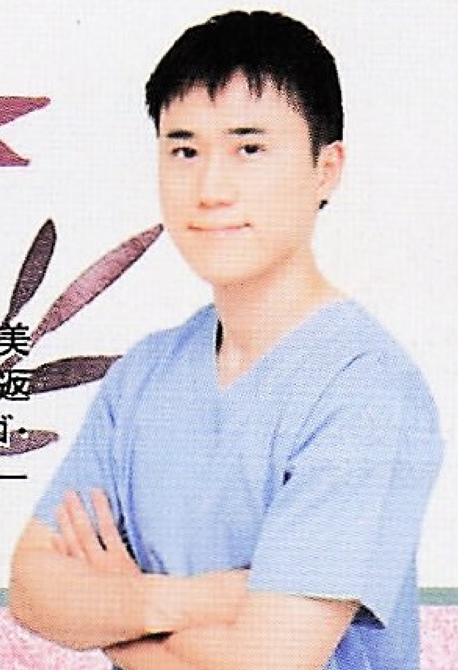
￥150,000　効果…5～7カ月間持続！

シャープラインジョウは、一般的なヒアルロン酸に比べて密度が2.5倍も高い、粘度や硬さがあるアゴ専用のヒアルロン酸。体内のPH（アルカリ性）に近い調合なので、注入時の痛みがほぼないのも特徴。麻酔クリームのみで施術可能なため麻酔注射による腫れがなく、思い通りのアゴの形に仕上げられると好評♥　アゴ先を尖らせることで小顔効果がUP！


1ccをアゴ先に注入した一週間後。自然に輪郭がシャープに♪　After


アゴ先を尖らせるように出したいという希望のあった20代女性。　Before

お話を伺ったのは…



高須クリニック名古屋院　院長
**高須幹弥先生**

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

**Q.まぶたや鼻専用のメソシェイプフェイスがあるって聞いたけど…**

**A.だんご鼻や大きい鼻、まぶたが厚くてお悩みの人におすすめです！**

メソシェイプフェイスは、頬、フェイスライン、顎下などの皮下脂肪の溶解に使用しますが、上まぶたや鼻の脂肪の溶解にも使用可能です。主成分のハーブに加えて、通常の医療でも使用する化学成分も入っていて、より確実な脂肪溶解作用、痩身効果が望めます。集中的に脂肪を落とせるので、気軽にご相談ください！



教えて！幹弥先生

美容薬学検定勉強中（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
**鈴木りんかさん**

夏から秋にかけてのノベルティやセールの情報、新商品の紹介などチェックすべき情報がいっぱい♥ 宿泊券が当たる沖縄リゾートの情報もお見逃しなく✧

## 01 H2O1はカートリッジをシャワーに取り付けるだけの美肌成分と香りが出る"浴びる"入浴剤♥




ビタミンCや牛乳パウダー、カタツムリ粘液が含まれていて全身に潤いを与えてくれるカートリッジだよ★ スイートピーチグレープフルーツ、ブラックチェリームスク、イランイランアイリス、アクアブルーレモンの4種類の香りで癒やし効果も◎。

問フォーネイション ☎03-6264-3474
http://www.fornation.co.jp/

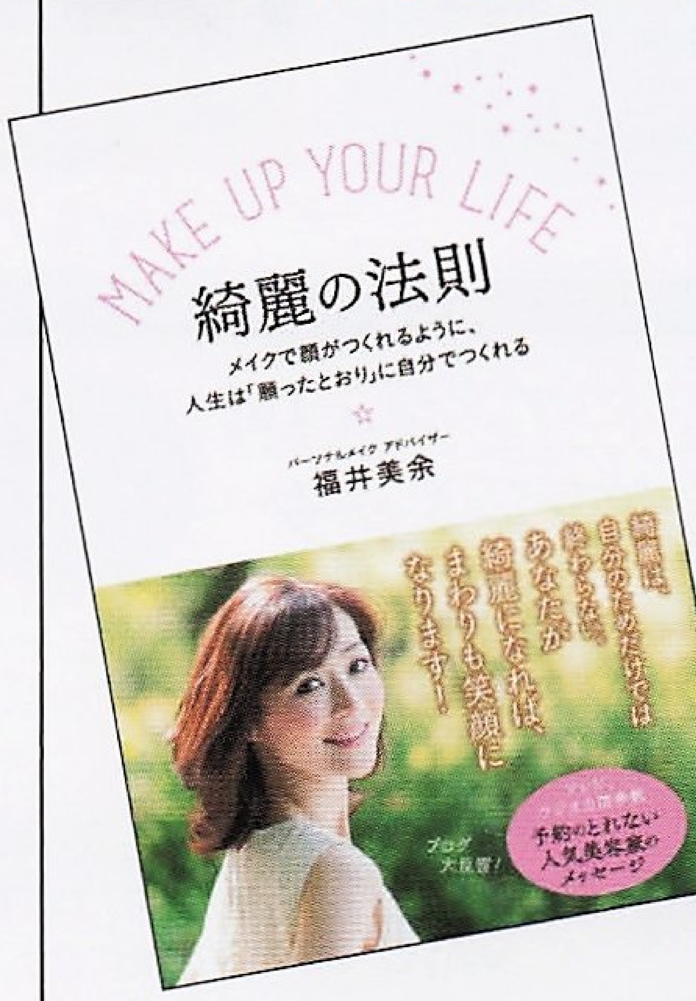
## 02 モデルにも人気のブランド、Delyle NOIRのノベルティフェアが9月15日からスタート★



税込15,000円以上の購入で、優花が両手に持っているフリルとリボンがキュートなハート型ポーチがもらえちゃう♥ カラーはブラックとワインレッドの2タイプだよ😺 ノベルティはなくなり次第配布終了だから、絶対ゲットしたいコは急いで✧

問Delyle NOIR 渋谷109店
☎03-3477-5053
WEB STORE:http://blanccloset.com/delylenoir/

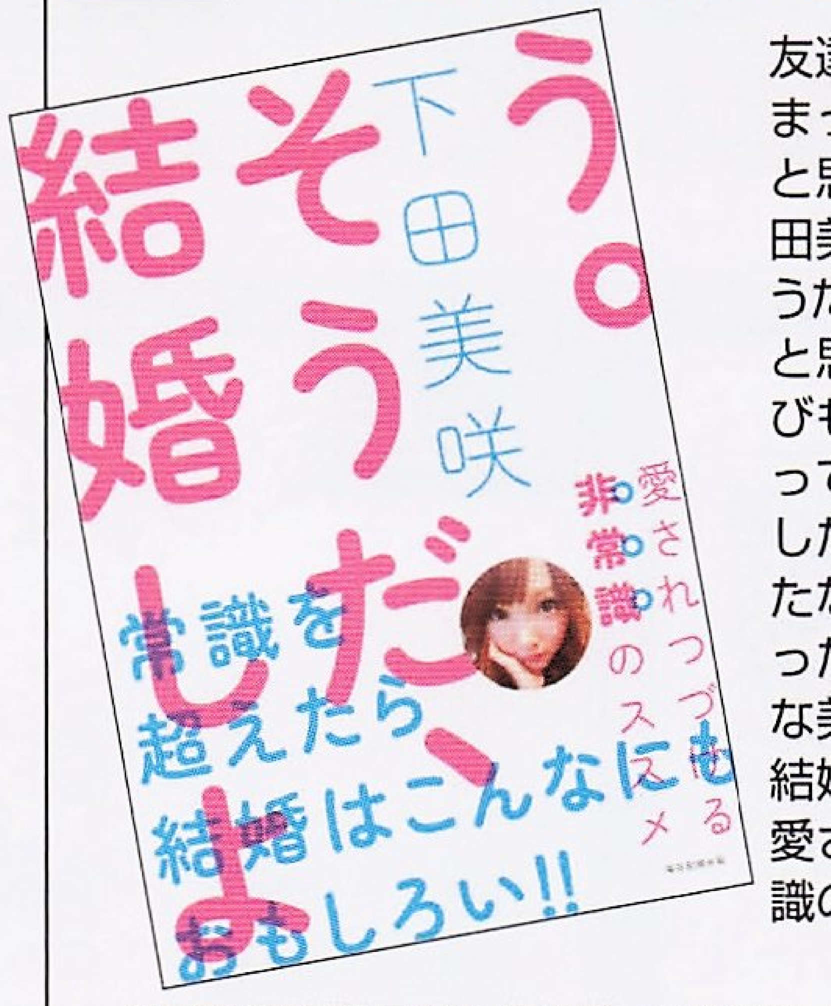
## 03 自分が綺麗になることで周りも自然と笑顔になっていく♪




ミス・ユニバース公認メイクも担当している福井美余さん直伝の美容テクがぎっしり詰まった『MAKE UP YOUR LIFE綺麗の法則』。姉世代必見のスキンケアやダイエット方法から笑顔や言葉遣いまで、外見も内面も美しくなるためのテクニックがたくさん載ってる★

購入はこちら↓
http://mikasashobo.co.jp/c/item/100268300.html

## 04 「非常識な女こそ結婚したら面白い」と新定義を打ち立てる♥




友達夫婦を見てもまったく羨ましいと思えなかった下田美咲さんが『そうだ、結婚しよう。』と思ったのは、遊びも恋愛もやりきって、今まで経験したことのない新たな経験がしたかったから♥ そんな美咲さんが示す結婚生活における愛され続ける非常識のススメだよ♪

問毎日新聞出版 図書第一編集部 ☎03-6265-6745
http://mainichibooks.com/books/essay/post-425.html

## 05 『座るだけで腰痛改善！骨盤ぴたっとクッション』




正しい姿勢を作り、猫背や腰痛などの不調を改善していく、特許を取得したクッション「ZAGOO」が付いたムック♪ 本で学んで、クッションを使って実践できるから正しい姿勢を身体に覚えさせられるよ😺 著者はNHKで姿勢改善の講師を努めた碓田拓磨先生。

購入はこちら↓
http://store.tkj.jp/shopdetail/000000005182/
「碓田拓磨の姿勢学」http://zagoo-web.com/

## 06 昼も夜も素敵な景色が楽しめる♥ 沖縄・石垣島でグランピングができるリゾート施設「ヨーカブシ」



グランピングとはグラマラスキャンピングの略で、準備いらずで石垣島の地元の素材を活かしたBBQができる施設😺 部屋の家具はバリ島から取り寄せた南国風★ 今回この宿の宿泊券がプレゼントになっているから、是非P150もチェックして✧

問グランピングリゾート ヨーカブシ
☎0980-89-2345 http://yokabushi.jp

## 07 占い界の貴公子脇田先生にみてもらえる「セレーネ」



脇田尚揮先生はテレビ・雑誌・アプリなど色々な方面で活躍中の占い師だよ✧ ameba公式占い師だったり、LINE占いでは細木数子先生を抜いて1位を獲得していたりと、業界トップクラスの人気と知名度★ 脇田先生は完全予約制なので、セレーネに行く前は必ず問い合せて♪ お店は池袋のサンシャインの近くだよ😺

問占い館セレーネ ☎03-5992-3222
東京都豊島区東池袋3-15-5-307 http://selene-uranai.com/

## 08 ウィッグショップ「MAPLE」セール開催中最大60%OFF✧



「MAPLE」はとにかく種類が豊富。ファッションウィッグはもちろん、コスプレに使える奇抜なカラーウィッグも★ P31のハロウィン企画でも使用しているよ😺 セールは実店舗とオンラインストアにて開催中。8／31までだから急いで！

問MAPLE池袋店 ☎03-3982-5129
東京都豊島区東池袋1-15-1 真下ビル6F http://www.maple-wig.com

## 09 カラコンブランド「merche(メルシェ)」からおしゃれな新色6種類が登場★




7月中旬に発売されたナチュラル盛り系〜ハーフ系のイマドキかわいい6色。下記URLからゲットできるよ★ オンライン他全国のドン・キホーテにて販売中♥ 直径14.5㎜。度なし［1箱2枚入り］￥1,680、度あり［1箱1枚入り］￥1,250。

問AngelColor カスタマーセンター ☎0120-112-304
http://www.angelcolor.jp

## 10 クッキーでチョコを包んだお菓子「黒糖ショコラとろ〜る」新発売！




7月末に発売したばかりの和洋MIXなスイーツ。とろ〜り食感のチョコが黒糖と黒蜜を練りこんだクッキー生地に包まれてるよ♥ お茶菓子としても、人へのプレゼントとしても◎。8個入り￥650〜。沖縄県内直営店やwebショップで取扱中😺

問御菓子御殿
☎098-958-7333 http://www.okashigoten.co.jp

# PRESENT

新しいメイクや服で出かけて、めいっぱい紫外線を浴びた後はパックやヘッドスパでケアしよう♥　外見だけじゃなく、料理の腕を磨けるプレゼントも★　豪華沖縄旅行もあるからぜひ応募してね✧

**応募はコチラから♥**

ケータイ・パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

## NO.1 グランピングリゾート・ヨーカブシより沖縄・石垣島1泊2日宿泊券

**人気のグランピングもできる宿泊施設♥**
『ヨーカブシ』とは沖縄の方言で「明けの明星」の意味★　自然いっぱいの石垣島は昼も夜も雰囲気抜群☺　SNS映えもばっちりで、友達に自慢したくなること間違いなしだよ♥

**プレゼント概要**
★宿泊対象期間：2017年10月～2018年3月末日まで（12月23日～1月8日を除く）
★食事なし
★出発地⇔現地までの交通費は当選者実費負担





2名1組×2組様

問石垣島 グランピングリゾート ヨーカブシ　☎0980-89-2345　http://yokabushi.jp/

## NO.5 ミエル・ド・アンジュより 塗る美容パック

5名様




**毛穴・保湿・雪肌3つのケアが1本で同時にできる✧**
洗顔後に塗って5分パックするだけで、高級エステサロン帰りのようなもちもち肌が手に入る✧　かつて1g3000万円もした高級成分、プロテオグリカン配合★

問株式会社OneSelf
☎050-5306-3020　http://cosme.oneself.shop/mielmiel

## NO.2 デコラティブアイラッシュより つけま＋つけまのりセット

つけま1タイプ＋つけまのりセット 6名様

※組み合わせは編集部に任せてね






**ふさふさつけまと取れないグルーで完璧な夏♥**
ナチュラルメイクにもしっかりメイクにも使えると人気のつけまと、「パワーアドヘシブ」というウォータープルーフの超強力タイプのグルーをセットでどうぞ★

問株式会社SHO-BI
☎03-3472-7896　http://www.decorativeeyes.jp/

## NO.6 ALICe by afloatよりヘッドスパ

3名様




**疲れた頭皮がしっかりほぐれる極上スパ✧**
美容院専売の高品質トリートメント「Aujua」を使ったヘッドスパが受けられる☺　夏の紫外線を浴びた頭皮と髪をしっかりケア★（※シャンプー・ブロー別料金）

問ALICe by afloat
住東京都目黒区自由が丘1-26-4ステラビル4F　☎03-5731-3838

## NO.4 RESEXXYより モノトーントップス

1名様




**しっかりと存在感のあるゼブラ柄☺**
シンプルなボトムスと相性のいい、柄が派手めのトップス★　アメスリだから、肩や顔周りをしっかり出すことで、メリハリが出てスッキリ見せることができるよ♥

問RESEXXY 渋谷109店
☎03-3477-5098
http://resexxy.com/

## NO.3 テスコムより マイナスイオンヘアーアイロン RAKUKOTE

2名様



**髪をはさむだけで自動で巻き髪完成♥**
コテ部分が自動回転してカールが作れる画期的なアイロン♪　加熱部分が内側で、やけどの心配もなし☺　マイナスイオンも出て巻きながら美髪になれる♥

問株式会社テスコム
☎03-5719-2094　http://www.tescom-japan.co.jp/brand/rakukote/

## NO.7 Loveautyより「お土産付」ガトーショコラ作り体験





**「イイ女度が上がる」と評判の料理教室♥**
ダイエット中でも気にせず食べられるグルテンフリーの濃厚ガトーショコラ作り体験ができる★　ケーキボックスで持ち帰るので、そのままプレゼントとしても◎

2名×5組様

問Loveauty
住東京都足立区千住4-1-11　http://loveauty.jp/

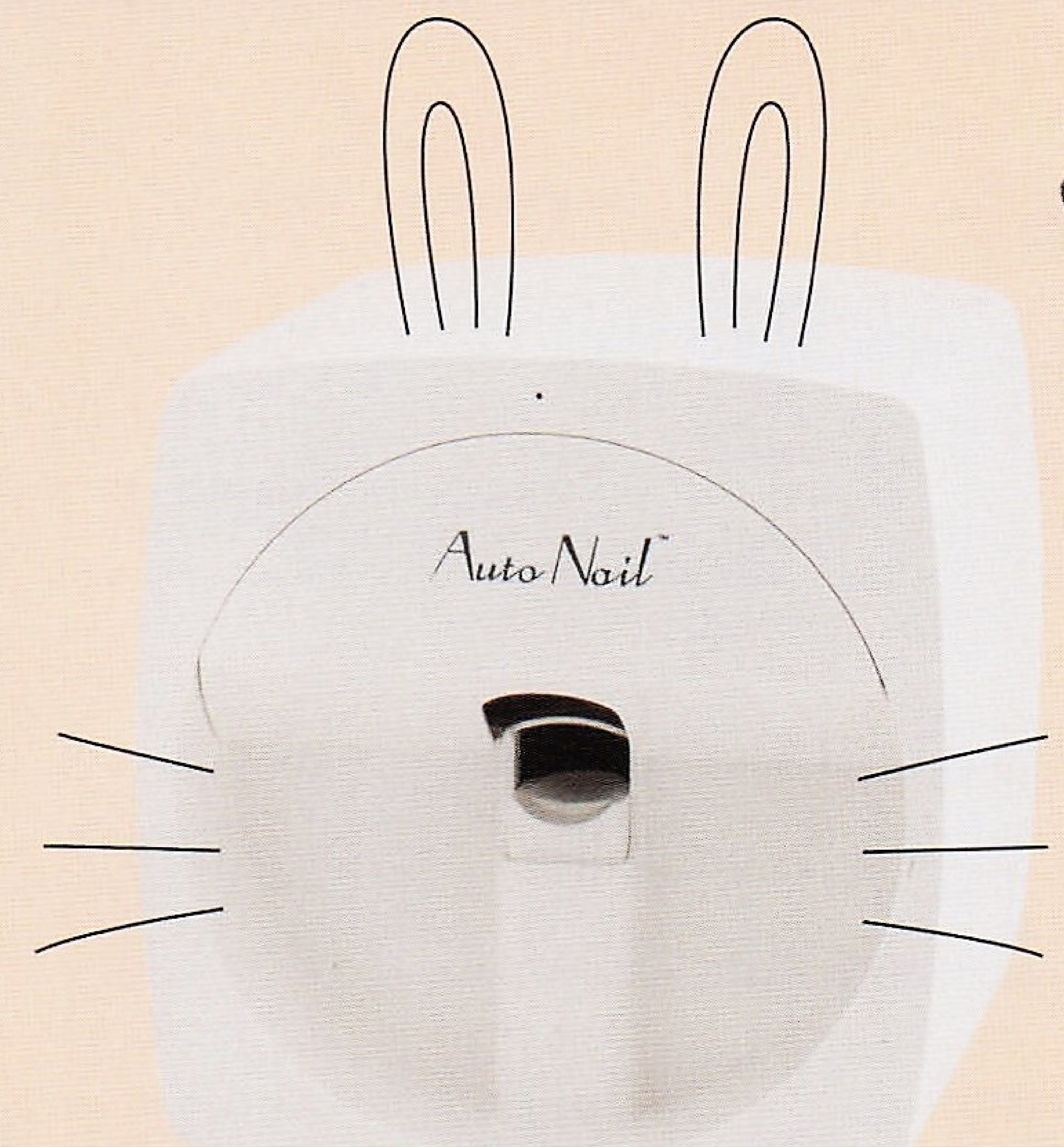
## ＼早い&簡単&豊富なデザインが人気の秘訣♪／

# プロ以上の仕上がりになる“ネイルプリンター”が浸透中♥

SPECIAL LOVE NAIL Vol.16

超リアル&繊細なデザインが爪にプリントできちゃう、そんな夢のようなマシーンが登場😊 ネイル戦国時代に登場した最新機器を徹底解剖しちゃいます♥

**PHOTO**_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Mai Komuro




おハツです😊
私がラビットです♥

### 今話題の最新ネイルガジェットが登場✧

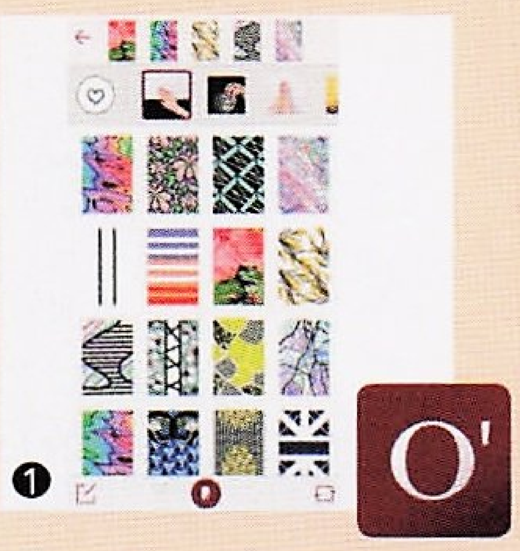
まるでウサギのような真っ白なボディカラーが印象的なネイルプリンター「Rabbit」をご紹介😊 ネイル業界の革命児として今年の2月に誕生した、世界最小のこのネイルプリンターは、アプリをダウンロードするだけで750種類以上のデザインを爪にプリントすることができちゃう優れもの★ プリント時間は1本たったの1分で、ジェルはもちろんポリッシュ、ネイルチップなどにも対応してるよ✧ お気に入りの写真を読み込んで自分だけのオリジナルネイルも作れちゃう♪

＼セルフ派のお姉さんは…／

**Auto Nail Rabbit ￥98,000**

本体サイズ:175mm(奥行)×168mm(幅)×175mm(高さ) 重量:1.6kg
セット内容:本体1台、電源コード、ACアダプター、インクカートリッジ、オートネイルジェル、ベースカラージェル、トップシールジェル、リムーバーパッド、クレンザーパッド、チップホルダー、ネイルマスク、操作マニュアル

♥ How to ♥




❶ Wi-Fi環境下で「O2NAILS」というケータイアプリをダウンロード😊 プリンターから5m以内で操作して♪



❷ デザインをプリントしたい爪にベースとなるカラーをオン✧ ジェルの場合は、しっかり硬化させるのがポイント!



❸ ベースの上から、セットになっているネイルプリンター専用オートネイルジェルを塗る😊 これもしっかり硬化して♪



❹ ネイルマスクを爪周りの皮膚に塗布すると、プリントしたときの色移りが防げる♥ プリント後拭き取って簡単オフ。



❺ ケータイ画面上で選んだデザインを爪の形に合わせてセット。機械の中に指を入れ、プリント中は動かさないよう注意😺



❻ プリント後はトップコートで仕上げて硬化♪ ストーンやパールを置くなど、自分の好みでアレンジしてもOK♥

＼サロン派のお姉さんは…／

**TOKYO**

**Simpliee Nail & Eyelash 表参道**
東京都渋谷区神宮前 5-50-6
サクセス青山ビル 7F
☎03-3407-8220
www.procarenail.co.jp/salon/simpliee.html

**piansis**
東京都渋谷区神宮前 5-12-4
アルカディア表参道 203
☎03-6419-7220
piansis.com/

**OSAKA**

**Beauty salon felice**
大阪府大阪市中央区南船場
3-6-24-(6F) IBC心斎橋 west701
☎06-6210-4272
felice-happinessgarden.com/

**m美. ～エムミ～**
大阪府大阪市中央区東心斎橋
2-6-5 エイトワンビル5F
☎06-6212-2221
nailsalon-m-osaka.com



ヨガインストラクター(27歳/千葉県)婚約中/子供なし
**愛咲菜々子さん**

## 思わず引き寄せたくなる手元は芸術的なまでの繊細さがキー♥

←繊細なクジャク柄が、クール な指先を演出✧ クジャク柄のベースを白にするとデザインが映えるよ😊



♪がモチーフのデザイン✧ 春や夏に試したい、色彩鮮やかなハッピーネイルはカラーストーンを散らしても◎。



ホワイトタイガーは、手描きでは真似できないこだわりネイル😊 毛並み一本一本まで再現したリアルなアート。



プリンターならではの繊細さが人気のフラワーデザイン♥ ベースのカラーで個性をプラスするのもオススメ✧

Present 08

### 実際に体験してみよう! ネイルプリンターが試せる♪ サロン無料券プレゼント

東京、大阪、各10名様にネイルプリンターでのアートが楽しめる下記サロンの無料券をプレゼント！応募方法はP150へ。

**Tokyo 28nails**
東京都千代田区有楽町
2-10-1 東京交通会館 2F
www.28nails.com/

**Osaka Dear Total Beauty Salon 心斎橋クリスタ長堀店**
大阪府大阪市中央区南船場２丁目
長堀地下街２号 クリスタ長堀
dear-crysta.com/

※プレゼントの当選者の通知は2017年10月6日前後を予定しています。無料での予約は2018年1月31日(水)まで有効。※デザインはオートネイル内蔵デザインの中からお選びいただきます。※施術する本体は、AutoNailのプロ、ミニ、Rabbitのいずれかで指定はできません。※オフ、パーツやオプションは別途当日料金がかかります。※指定ネイルサロンまでの交通費は各自でご負担ください。

# 姉ageha 9月号


PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、市原茂幸、高橋奈々絵、神田秀樹、古川敦子、Ark design、midoriya、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、藤原仁美、竹内良太、La Chica、鈴木麻衣子

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年8月7日




買っていただきましてありがとうございました❤

涼しくて過ごしやすい季節❤

次号は2017年10/7(土)発売です❤

## ❤撮影協力店リスト❤

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アトリエメイクアップ
050-3693-5115
https://store.shopping.yahoo.co.jp/atelier-makeup/

アメリカンコスチューム
https://american-costume.com/

石澤研究所
0120-49-1430

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エチュードハウス
0120-964-968

エブリ
050-3656-3151
http://www.rakuten.co.jp/everysp/

エレメント
03-6908-9053

AngelColor カスタマーセンター
0120-4123-24

エンジェルハート
03-6457-7201

御菓子御殿
0120-040-892

オシャRevo
092-409-9665
http://www.rakuten.ne.jp/gold/touhuzi/

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

ギャレッツ 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5094

KLEIN CARRY
03-5772-5161

クレアーズ 渋谷スペイン坂店
東京都渋谷区宇田川町16-13 内田ビル1F
03-3461-3219

小泉成器(ヴィダルサスーン)
0570-07-5555

CONOMi
東京都渋谷区神宮前1-19-2 ミノワビル1F
03-6273-0225

さ

サザック
http://www.k-sazac.co.jp

サルース
大阪府大阪市中央区南本町3-4-7　第一住建御堂筋本町ビル3F
06-4704-4792

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407

SPINNS
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイアナ 原宿店
東京都渋谷区神宮前1-8-6
03-3478-4001

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

TAKARAYA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5017

チュチュアンナ
東京都渋谷区神宮前6-17-11 JPR原宿ビル8F
0120-576-755

dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

テスコムサービスセンター
0120-343-122

DEJIMA ONLINE
050-3188-7932
http://www.rakuten.ne.jp/gold/auc-dejima/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は

ハッピーコスチューム
http://www.happycostume.com

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

パラドゥ カスタマーセンター
0120-335-413

パリスキッズ 原宿本店
東京都渋谷区神宮前1-19-8 原宿ファミリービル1F
03-6825-7650

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

プリシラ
078-671-6722

ま

MIIA
03-6826-8651

ミリカブックス 楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/milicabooks/

MAPLE 池袋店
03-3982-5129

ら

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

Ryuyu
http://www.ryuyu.net/

ルーツプロモーション
03-6427-8309
http://www.collet.shop/

ROYAL PARTY
03-6825-9595

わ

ワコールお客様センター
0120-307-056

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

**募集内容**

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

**応募先**

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2017年10月4日(水)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

[お詫びと訂正]
姉ageha７月号「メイクの基本おさらいBOOK」におきまして、レブロン リップカラーの色番号に下記の誤りがございました。
P96……ウルトラ HD ジェルリップカラー【誤】#750 →【正】#725　／　P97……ウルトラ HD ジェルリップカラー【誤】#755 →【正】#750
読者ならびに関係者のみなさまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正申し上げます。


アラサーお姉さん世代の
コンプレックス
解消BOOK❤
対象年齢
25歳
以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました❤
若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!
BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変えるアラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と
向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消＝(イコール)自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの
産後ビューティ集中講座❤
食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の
駆け込みBODYメンテ❤
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変わった!」と
評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング
美肌編❤
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露❤
○○しながら美容術44❤
いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう❤
産める体づくりの
始め方❤
ートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…
ない悩みの解消に役立つといわれる
を集めてみました!
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください❤
発行/メディアス株式会社 発売/株式会社主婦の友社
㊫メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

お姉さんアゲハ
9月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥
2017年8月7日発売 第3巻第5号通巻20号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-11
☎03-6265-8583(編集) ☎03-6265-8581(広告)
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551(販売)



定価680円 本体630円
雑誌 02101-09
★次号発売は 2017年10月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010970
00630

POST CARD

62円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

# お姉さんアゲハ 2017年9月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

LINE ID

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号 2. 内容によって時々 3. 発売日を忘れるので時々 4. 見かけたら 5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

| 企画名 | 企画名 | 企画名 |
| --- | --- | --- |
| 理由 | 理由 | 理由 |

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

| さん | さん | さん |
| --- | --- | --- |
| 理由 | 理由 | 理由 |

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガー etc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤